Кулинарная энциклопедия

том 4

Б–В (Брусника — Венгерские клёцки)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В четвёртом томе энциклопедии вы сможете узнать: рецепты легендарного буйабеса и венского шницеля; как приготовить дома вкуснейшие бургеры и буррито; историю русского бублика и американского бурбона; как сварить бульон из мяса, птицы, рыбы и овощей; каким блюдом можно объесться в Чехии; что такое варя, буцики и верещака; какая выпечка самая любимая в Швеции; что приготовить из булгура и вермишели; чем интересна венгерская кухня; как сделать сочную буженину; что входит в букет гарни и многое другое!

- Кулинарная энциклопедия. Том 4. Б-В (Брусника – Венгерские клёцки)
  -
  - Б
    - Брусника
      -
      - Брусничные маффины
      - Брусничный морс
      - Мочёная брусника
    - Брынза
      -
      - Брынза в панировке
      - Помидоры, фаршированные брынзой
      - Брынза с овощами, колбасой и яичницей, запечённая в духовке
    - Брюква
      -
      - Мясной суп с брюквой
      - Рагу с брюквой
      - Картофельная запеканка с брюквой
    - Брюнуаз
    - Брюссельская капуста
      -
      - Брюссельская капуста, запечённая с сыром и сметаной
      - Сливочный куриный суп с брюссельской капустой и морковью
      - Брюссельская капуста с беконом
    - Брют
    - Буберт
    - Бублик

- Бубур ламбук
- Буглама
- Будан блан
- Будапештский салат
- Буженина
  -
  - Буженина в рукаве
- Бузина
  -
  - Джем из чёрной бузины
- Буйабес
- Букет
- Букет гарни
- Буламик
- Булгур (бургуль)
  -
  - Закуска из баранины с булгуром
  - Булгур с вялеными томатами
  - Булгур с курицей и овощами
- Булка
- Булл шот
- Булочка
  -
  - Сдобные булочки
  - Тыквенные булочки с изюмом
- Булочки с корицей
- Бульвю сильке
- Бульгоги (пулькоги)
- Бульи (бёф-бульи)
- Бульон
  -
  - Куриный бульон
  - Мясной бульон
  - Рыбный бульон
  - Овощной бульон
- Бульонные кубики
- Бурбон
- Бургер
  -
  - Бургер «Классический»
- Бургундское вино
- Бурдук
- Бурдюк
- Буррата

- Буррида
- Буррито
  -
  - Буррито с говядиной, фасолью и помидорами
  - Вегетарианский буррито
- Бурфи
  -
  - Бурфи из сметаны
- Бутерброд
  -
  - Бутерброд с лососем
  - Горячий бутерброд со шпинатом и перепелиным яйцом
  - Бутерброд с творожным сыром и ветчиной
  - Бутерброды со шпротами
- Бутербродный торт
- Бутербродница (сэндвичница)
- Бухти
- Буцики
- Буше
- Бхайджи
- Бхуна кумб
- Бычок
  -
  - Жареные бычки
- Бэккен (тэкэ)
- Бяло

В

- Вайсбир
- Вайсвурст
- Валуа (валуаз)
- «Вальдорф» (уолдорф)
- Ванилин
- Ваниллеростбратен (ванильный ростбиф)
- Ваниль
  -
  - Ванильное мороженое
  - Ванильный десерт с вишнёвым конфитюром
  - Ванильный милкшейк
- Ванильный сахар
- Ванильный экстракт
- Варенец

- Вареники
  -
  - Вареники с мясом
  - Вареники с вишней
  - Ленивые вареники с творогом
- Варенье
  -
  - Варенье клубничное
  - Варенье малиновое
- Варка
  -
  - Время варки основных продуктов
- Варка на пару
  -
  - Паровые котлеты
- Варшавские пирожки с творогом
- Варя
  -
  - Варя гуцульская
- Васаби
  -
  - Острые орешки с васаби
- Василёк
- Ватель, Франсуа
- Ватерзой
- Ватрушка
  -
  - Ватрушки с творогом
- Вафельница
- Вафельный торт
  -
  - Вафельный торт со сгущёнкой
- Вафли
  -
  - Брюссельские вафли
- Вашерин
- Вегетарианство
- Веджимайт
- Велюте
- Венгерская кухня
- Венгерские клёцки

- notes
  - 1

Кулинарная энциклопедия. Том 4. Б-В (Брусника – Венгерские клёцки)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2015
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Б

Брусника

Вечнозелёный кустарник семейства Вересковые. Высота растения обычно составляет 8–15 см, хотя может достигать 1 м. Ягоды брусники круглые, до 8 мм в диаметре. Время созревания ягод – август-сентябрь. Произрастает брусника в тундровой и лесной зоне, на альпийских лугах и торфяных болотах. Ягоды

брусники – отличный корм для животных и птиц, которые разносят семена растения на большие расстояния.

В ягодах брусники много витаминов и полезных минеральных веществ. Она богата витаминами А, В, С и Е. В ней содержатся дубильные вещества, каротин и органические кислоты. Кроме того, в составе ягод есть марганец, магний, фосфор, калий и кальций. Листья брусники используют в медицине в качестве противовоспалительного и желчегонного средства. Брусника полезна при ишемии, неврозах, повышенном уровне сахара в крови.

В кулинарии применяют ягоды растения. Из них варят варенье, готовят начинки для пирогов, используют их в качестве ингредиента в составе сложных блюд. Особенно изысканным вкусом отличаются соусы из брусники, которые подают к птице и дичи, а мочёная брусника может служить гарниром к тем же блюдам.

Как выбирать

Незрелая брусника может горчить, поэтому нужно выбирать только спелые красные ягоды. Важно удостовериться в том, что брусника выращена в экологически чистых условиях, поскольку ягоды впитывают радиацию.

Как хранить

Хранить спелые ягоды нужно в прохладном месте, например, в погребе. В этом случае брусника может храниться в течение 2 месяцев. Если её заморозить, то срок хранения значительно

увеличится. Также хорошо хранится мочёная брусника (см. рецепт далее) – из-за содержащихся в ягодах природных консервантов она долго не портится, а посуду для её хранения не требуется стерилизовать.

Брусничные маффины

На 12 шт.
Время приготовления: 30 мин

100 г сахара
щепотка ванилина
75 г сливочного масла
1 яйцо
0,5 стакана молока
200 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя
0,25 ч. л. соли
2 ст. л. ягод брусники
0,5 ч. л. крахмала
масло для смазывания формочек
1 стакан брусничного варенья для подачи

Калорийность: 321 ккал

• В миску всыпать сахар и ванилин, добавить растопленное сливочное масло, яйцо и молоко. Хорошо взбить.

• Муку смешать с разрыхлителем и солью. Всыпать её в приготовленную ранее смесь, хорошо перемешать.

• Ягоды брусники обвалять в крахмале, затем всыпать их в тесто и аккуратно перемешать.

• Формочки смазать маслом и наполнить тестом на две трети их высоты. Духовку разогреть до 180 °C, поместить в неё маффины и выпекать 15 минут. Готовность можно проверить с помощью зубочистки (если она выходит сухой из центра маффина – он готов).

• Готовые маффины выложить на десертные тарелки, полить брусничным вареньем и подавать.

Брусничный морс

Время приготовления: 25 мин + охлаждение

3 стакана ягод брусники
2–2,5 л воды
цедра 0,5 лимона
1 палочка корицы
200 г сахара

щепотка ванильного сахара

Калорийность: 41 ккал

• Ягоды перебрать и хорошо промыть, сложить в кастрюлю, размять до состояния кашицы. Залить водой и довести до кипения.

• Цедру лимона натереть на мелкой тёрке и всыпать её в кипящий напиток. Туда же добавить корицу. Варить 10 минут на слабом огне, затем снять с огня.

• Морс процедить, добавить оба вида сахара и перемешать до его растворения. Остудить и разлить по стаканам.

Мочёная брусника

Время приготовления: 20 мин

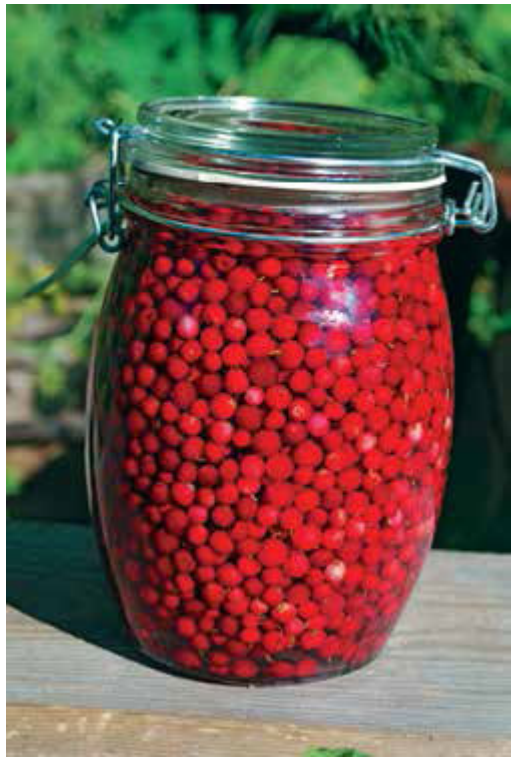
3 кг брусники
2 л воды
200 г сахара
1,5 ч. л. каменной или морской соли

Калорийность: 28 ккал

• Бруснику перебрать, хорошо промыть, засыпать в чистые стеклянные банки.

• В большой кастрюле довести до кипения воду с сахаром и солью. Дать остыть до комнатной температуры.

• Залить приготовленной жидкостью бруснику, чтобы ягоды были ею полностью покрыты. Хранить в прохладном месте.



Брынза

Рассольный сыр, популярный во многих кухнях мира. Предположительно этот вид сыра начали изготавливать в глубокой древности, около 7 тысяч лет назад. Изначально брынзу делали лишь из овечьего молока, но в наши дни для её приготовления используют также коровье и козье молоко. Сыр созревает в рассоле от 20 до 60 дней – чем дольше выдержка в рассоле, тем более плотная консистенция и насыщенный солёный вкус у готовой брынзы. Сыр получается довольно плотным, не имеет корки и дырочек, лишь совсем небольшие пустоты, отличается кисломолочным, в меру солёным вкусом. Цвет брынзы варьируется от белого до слабо-жёлтого.

Чаще всего брынзу добавляют в блюда украинской, молдавской, румынской и болгарской кухни. Она может использоваться для фарширования помидоров, в салатах, в начинках вареников и пирогов, также брынзу можно жарить, так как этот сыр почти не плавится.

Как выбирать

Брынза должна храниться в рассоле и продаваться влажной. Если у неё подсохшая, заветренная корочка, правила хранения сыра были нарушены.

Как хранить

Лучше всего хранить брынзу в плотно закрытой ёмкости, в её собственном рассоле. Когда такой возможности нет, брынзу для сохранения влажности нужно плотно завернуть в пищевую плёнку или полиэтиленовый пакет.

Брынза в панировке

На 2 порции
Время приготовления: 25 мин

250 г брынзы
1 яйцо
1 щепотка соли
2 ст. л. пшеничной муки
5 ст. л. панировочных сухарей
160 мл растительного масла

Калорийность: 310 ккал

• Нарезать брынзу брусочками.

• Яйцо взбить с солью, добавить муку, перемешать. Приготовить в отдельной тарелке панировочные сухари.

• На сковороде разогреть растительное масло. Каждый кусок брынзы опускать сначала в смесь яйца с мукой, затем в панировочные сухари и обжаривать в растительном масле.

• Выложить на блюдо, немного остудить и подавать к столу.

Помидоры, фаршированные брынзой

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин

6 помидоров
250 г брынзы
6–8 зубчиков чеснока
3 ст. л. сливочного масла
1 пучок петрушки
соль по вкусу

Калорийность: 210 ккал

• Помидоры помыть, обсушить. Разрезать пополам и ложкой удалить мякоть.

• Натереть брынзу на крупной тёрке, чеснок раздавить.

• Брынзу смешать с чесноком, добавить размягчённое сливочное масло, посолить по вкусу, перемешать.

• Помидоры наполнить начинкой и убрать в холодильник на 20–30 минут.

• Петрушку помыть, отряхнуть от воды и мелко порубить. Помидоры выложить на блюдо, посыпать сверху петрушкой и подавать к столу.

Брынза с овощами, колбасой и яичницей, запечённая в духовке

На 2 порции

Время приготовления: 50 мин

300 г брынзы
60 г колбасы (полукопчёной или чоризо)
2 помидора
2 жёлтых или красных сладких перца
2 ст. л. томатного соуса
2 ст. л. замороженного зелёного горошка
1 ст. л. сливочного масла
2 яйца
соль, молотая паприка и чабер по вкусу

Калорийность: 225 ккал

• Нарезать брынзу кубиками 2×2 см. Колбасу нарезать тонкими ломтиками или брусочками. Помидоры ошпарить кипятком и снять с них кожицу. Нарезать небольшими тонкими дольками.

• Перец испечь в духовке, удалить семена. Нарезать квадратиками, смешать с томатным соусом и зелёным горошком.

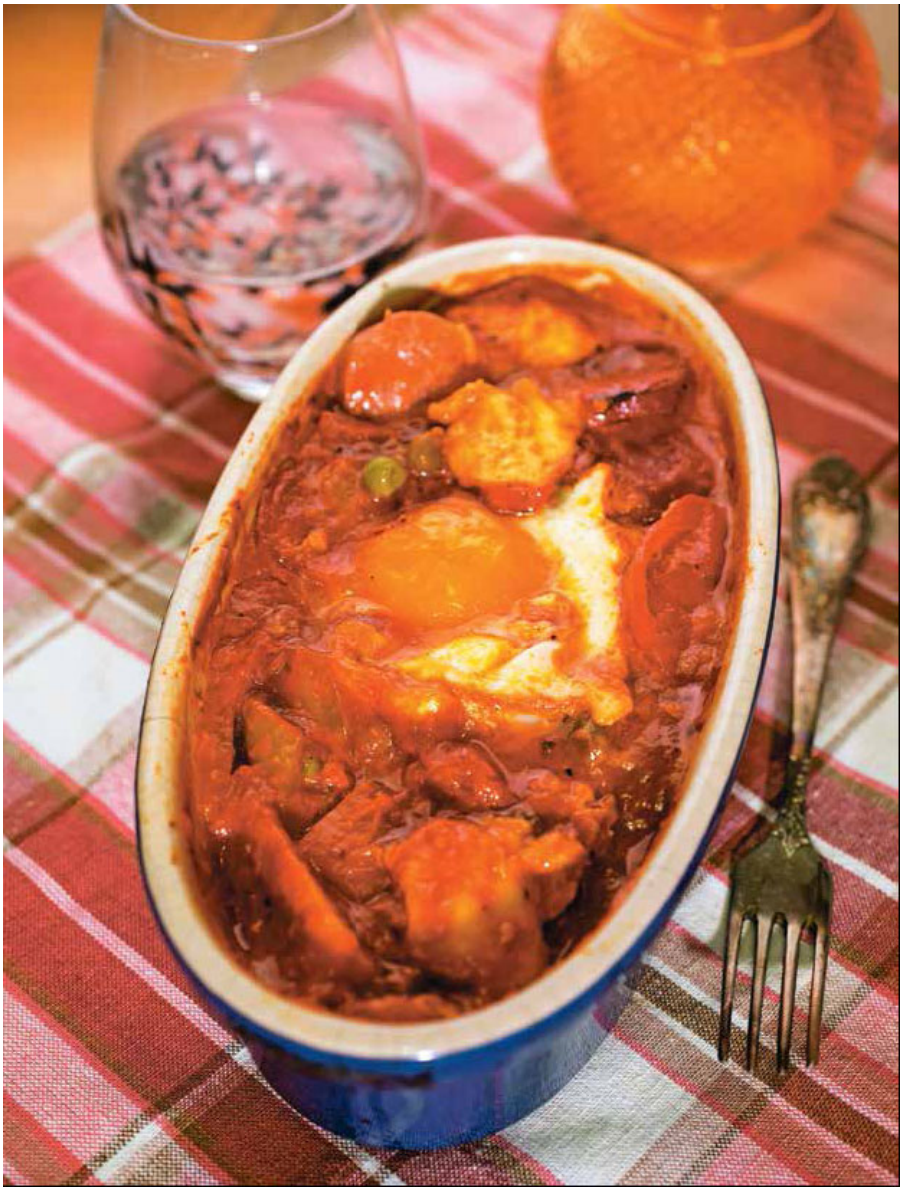
• Форму для запекания или две небольшие порционные формы смазать маслом. На дно выложить брынзу, равномерно распределив её по дну. Поверх брынзы выложить нарезанные помидоры, сверху печёный перец в соусе. Посыпать специями.

• Сливочное масло нарезать мелкими кубиками и выложить сверху.

• Духовку разогреть до 200 °C, поместить в неё форму и запекать 10 минут.

• Достать форму из духовки, сделать два небольших углубления, аккуратно выпустить в них яйца, вернуть в духовку на несколько минут, пока белок не побелеет. Желток при этом должен остаться жидким.

• Достать блюдо из духовки и сразу подавать.



Брюква

Двулетнее растение семейства Капустные. В некоторых районах России брюква известна также как землянуха, бручка, бухва, бушма и др. Внешне корнеплод растения, который употребляют в пищу, напоминает свёклу, но окрашен в светло-сиреневый цвет. Вкус похож на репу, с лёгкой горчинкой. Специалисты полагают, что брюква появилась в результате случайного скрещивания репы и листовой капусты, так как в диком виде этот корнеплод нигде не встречается. Однако гибрид имеет древнюю историю и, как полагают специалисты, появился в Европе в самом начале нашей эры. В Россию же брюква была завезена, по некоторым данным, в XIV веке из Греции. К началу XVIII столетия брюква была основной овощной культурой во многих регионах России, однако после появления картофеля её популярность резко упала, и в наши дни брюква в России перешла в разряд, скорее, «экзотических», а не повседневных овощей. Сегодня брюква выращивается в сибирском регионе России, в Швеции, Финляндии, Ирландии, Франции, Канаде и Германии. Растение относится к разряду хладостойких и даёт хороший урожай в умеренном климате.

Брюква отличается высоким содержанием кальция, поэтому её рекомендуют употреблять людям, страдающим заболеваниями костной ткани. Кроме того, в составе брюквы есть бета-каротин, витамины А, Е, С, Н, группы В, РР, калий, магний, натрий, фосфор и железо. По содержанию аскорбиновой кислоты брюква – рекордсмен среди корнеплодов. Благодаря содержащемуся в овоще горчичному маслу брюква обладает ярко выраженным противовоспалительным эффектом, что позволяет использовать сок брюквы для лечения многих заболеваний.

В кулинарии брюкву употребляют в сыром, варёном, тушёном и жареном виде. Её добавляют в рагу и другие составные блюда в качестве одного из основных ингредиентов. В некоторых национальных кухнях начинку из брюквы кладут в пироги, а её зелень используют в салатах. Сушёную ботву добавляют в соусы и супы.

Брюква – незаслуженно забытый продукт питания, очень популярна она лишь в одной кухне – немецкой, причём в Германии есть сказка, сюжет которой напоминает русскую «Репку», где из земли вытягивают именно брюкву. В странах Скандинавии в наши дни ряд энтузиастов ведёт кампанию за возвращение в кулинарию традиционных местных продуктов, в том числе и брюквы.

Как выбирать

Выбирая корнеплод, следует обращать внимание на его внешний вид. Он должен быть гладким и твёрдым при надавливании.

Как хранить

Чтобы брюква хранилась как можно дольше, она должна быть собрана поздней осенью, перед началом холодов. У корнеплода следует обрезать ботву, стряхнуть землю и обсушить. Идеальное место для хранения брюквы – прохладный погреб, где она может размещаться в деревянных ящиках или на земляном полу. В таких условиях овощ может сохраняться в течение 5 месяцев. Если держать брюкву в холодильнике, срок хранения значительно сокращается – максимум до 1–1,5 месяцев.

Подготовка

Перед приготовлением корнеплод следует помыть и очистить. Чтобы избавиться от характерного «земляного» запаха, следует нарезать брюкву крупными брусками или ломтиками, залить холодной водой и оставить на несколько часов (можно на ночь). Перед готовкой воду слить.

Мясной суп с брюквой

(блюдо скандинавской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа

800 г говядины на косточке
1,5 л воды
2 средние луковицы
2 л воды
1 ч. л. чёрного перца горошком
5 средних картофелин
2 средние моркови
1 небольшая брюква
100 г корня сельдерея
1 пучок петрушки
соль по вкусу

Калорийность: 94 ккал

• Мясо помыть, обсушить. Лук очистить. В кастрюле вскипятить воду, поместить в неё мясо и луковицы целиком, добавить перец горошком. Посолить. Варить бульон на среднем огне в течение 1 часа.

• Мясо извлечь из бульона, удалить кости, мелко нарезать. Бульон процедить.

• Очистить картофель, морковь, брюкву, сельдерей. Нарезать картофель и брюкву кубиками, морковь – кружочками, а корень сельдерея натереть на крупной тёрке.

• В кипящий бульон выложить нарезанные овощи и варить 20 минут, пока они не станут мягкими.

• В бульон с овощами положить мясо, снять с огня.

• Петрушку промыть, стряхнуть воду и мелко порубить. Разлить суп по тарелкам, украсить рубленой петрушкой.

Рагу с брюквой

(блюдо скандинавской кухни)

На 8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

900 г говяжьей лопатки
1 ст. л. растительного масла

1 луковица
1 ст. л. молотого кориандра
2 ч. л. молотого имбиря
0,25 ч. л. молотого мускатного ореха
750 мл воды
0,25 ч. л. сушёного тимьяна
230 г пастернака
450 г моркови
450 г картофеля
0,5 брюквы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 134 ккал

• Мясо помыть, обсушить и нарезать кубиками по 5 см. В кастрюле подогреть растительное масло, выложить куски мяса и обжарить его.

• Лук очистить, мелко нарезать. Мясо переложить в миску, лук засыпать в ту же кастрюлю, обжарить на слабом огне. Добавить к луку кориандр, имбирь и мускатный орех.

• Мясо положить обратно в кастрюлю, влить воду, добавить соль, перец и тимьян, довести до кипения. Затем убавить огонь и тушить 30 минут.

• Морковь и пастернак очистить, нарезать кружочками. Картофель очистить, крупно нарезать. Брюкву очистить, нарезать небольшими квадратиками. Овощи добавить к мясу и довести до кипения. Затем уменьшить огонь и готовить до мягкости овощей и мяса (около 30 минут). Снять с огня и подавать к столу.

Картофельная запеканка с брюквой

На 4–6 порций
Время приготовления: 1 час

800 г картофеля
2 яйца
2 ст. л. пшеничной муки
1 стакан молока

30 г сливочного масла
300 г брюквы
2 ст. л. томатного пюре
80 г лука
1 яичный желток для смазывания
соль по вкусу

Калорийность: 117 ккал

• Картофель очистить, отварить до мягкости в солёной воде, воду слить. Отваренный картофель размять, добавить к нему яйца, муку, молоко, размягчённое масло, перемешать.

• Брюкву очистить, нарезать небольшими кубиками, тушить в собственном соку на слабом огне до мягкости. Добавить к брюкве томатное пюре.

• Лук очистить, мелко нарезать, подрумянить на растительном масле, добавить к брюкве, перемешать. Посолить по вкусу.

• Картофельное пюре разделить на две части. Большую часть выложить в форму, сформировать бортики и поместить сверху начинку из брюквы. На брюкву выложить оставшееся пюре так, чтобы начинка была полностью закрыта. Смазать запеканку сверху взбитым желтком и поставить в разогретую духовку. Запекать при 180 °С до румяной корочки.

Брюнуаз

см. Нарезка.

Брюссельская капуста

Разновидность Капусты огородной. Внешне брюссельская капуста отличается тем, что вместе с листьями, расположенными по бокам от стебля, в процессе созревания формируются боковые побеги, напоминающие маленькие кочанчики.

Брюссельская капуста в природе не встречается, она была выведена в XIX веке из листовой капусты овощеводами Бельгии (отсюда и название, данное этому виду капусты знаменитым шведским естествоиспытателем Карлом Линнеем), затем постепенно распространилась в Германию, Францию и Голландию. В настоящее время она широко культивируется в странах Западной Европы, Канаде и США.

Брюссельская капуста является одним из самых подходящих овощей для тех, кто придерживается здорового образа жизни, ведь в ней содержится большое количество полезных веществ. В маленьких кочанчиках сосредоточен уникальный набор витаминов: группы В – B_1, B_2, B_6, B_9, витамин РР, каротин, витамин С в большой концентрации. Также брюссельская капуста богата крахмалом, клетчаткой, сахарами и белком, из минеральных веществ в ней содержатся магний, кальций, калий, железо, йод, фосфор, натрий. Она полезна при сердечно-сосудистых заболеваниях и сахарном диабете, восстанавливает функцию поджелудочной железы. Сок брюссельской капусты употребляют при язве желудка.

Применение этого овоща в кулинарии весьма разнообразно. Капусту варят, жарят, тушат, готовят из неё супы и салаты, маринуют. Следует помнить, что брюссельская капуста готовится очень быстро, а в переваренном виде начинает горчить и приобретает неприятный запах и вкус. Поэтому её рекомендуется готовить на пару или бланшировать буквально несколько минут. Любопытным фактом является то, что брюссельская капуста – единственная, которая при варке увеличивается, а не уменьшается в объёме.

Как выбирать

Выбирать следует капусту со свежими верхними листьями. Стебель должен быть светлым, без следов гнили и потемнений, а сами кочанчики – ярко-зелёными и плотными на ощупь. Вялые и желтоватые кочанчики перезрели или слишком долго хранились.

Как хранить

Капусту можно заморозить, что значительно увеличит срок её хранения, либо поместить в холодильник и отрезать кочанчики от стебля по мере необходимости. Правда, в этом случае она довольно быстро начинает портиться, и приходится удалять пожелтевшие кочанчики.

Подготовка

Перед приготовлением кочанчики следует промыть, удалить, если требуется, слегка подвядшие верхние листочки и сделать небольшой крестообразный надрез со стороны «кочерыжки» – это предохранит кочанчики от потери формы при варке, так как они сильно набухают.

Брюссельская капуста, запечённая с сыром и сметаной

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

12 кочанчиков брюссельской капусты
1 пучок зелени базилика или петрушки
150–200 г твёрдого сыра
300–400 г сметаны
1 щепотка молотого душистого перца
растительное масло для смазывания
соль по вкусу

Калорийность: 123 ккал

• В кастрюле вскипятить воду, положить в неё капусту, посолить и бланшировать в течение 3–4 минут. Воду слить, кочанчики разрезать пополам. Форму смазать маслом и уложить в неё кочанчики плоской частью вниз.

• Зелень промыть, стряхнуть воду и мелко нарезать. Посыпать капусту зеленью.

• Сыр натереть на крупной тёрке. В миске смешать сметану и сыр, добавить душистый перец, перемешать.

• Залить капусту сметанно-сырной смесью. Поместить в разогретую до 200 °C духовку и запекать до образования золотистой корочки (около 12 минут).

• Достать из духовки, немного остудить и подавать к столу.

Сливочный куриный суп с брюссельской капустой и морковью

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

200 г куриного белого мяса
1 морковь

1 луковица
500 г брюссельской капусты
50 г сливочного масла
1,5 л куриного бульона
0,5 л сливок
1 яичный желток
1 щепотка тёртого мускатного ореха
1 лавровый лист
соль и перец по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Куриное мясо нарезать узкими полосками. Морковь очистить и нарезать кружочками, лук очистить, мелко нарезать. Кочанчики брюссельской капусты помыть, разрезать пополам.

• В сковороде разогреть сливочное масло, выложить овощи и слегка обжарить.

• Разогреть куриный бульон, довести до кипения. Выложить в бульон овощи, варить 10 минут. Затем добавить куриное мясо, посолить, поперчить.

• Сливки смешать с желтком, вылить смесь в суп, перемешать. Добавить мускатный орех. За 5 минут до готовности положить лавровый лист.

• Готовый суп подавать горячим.

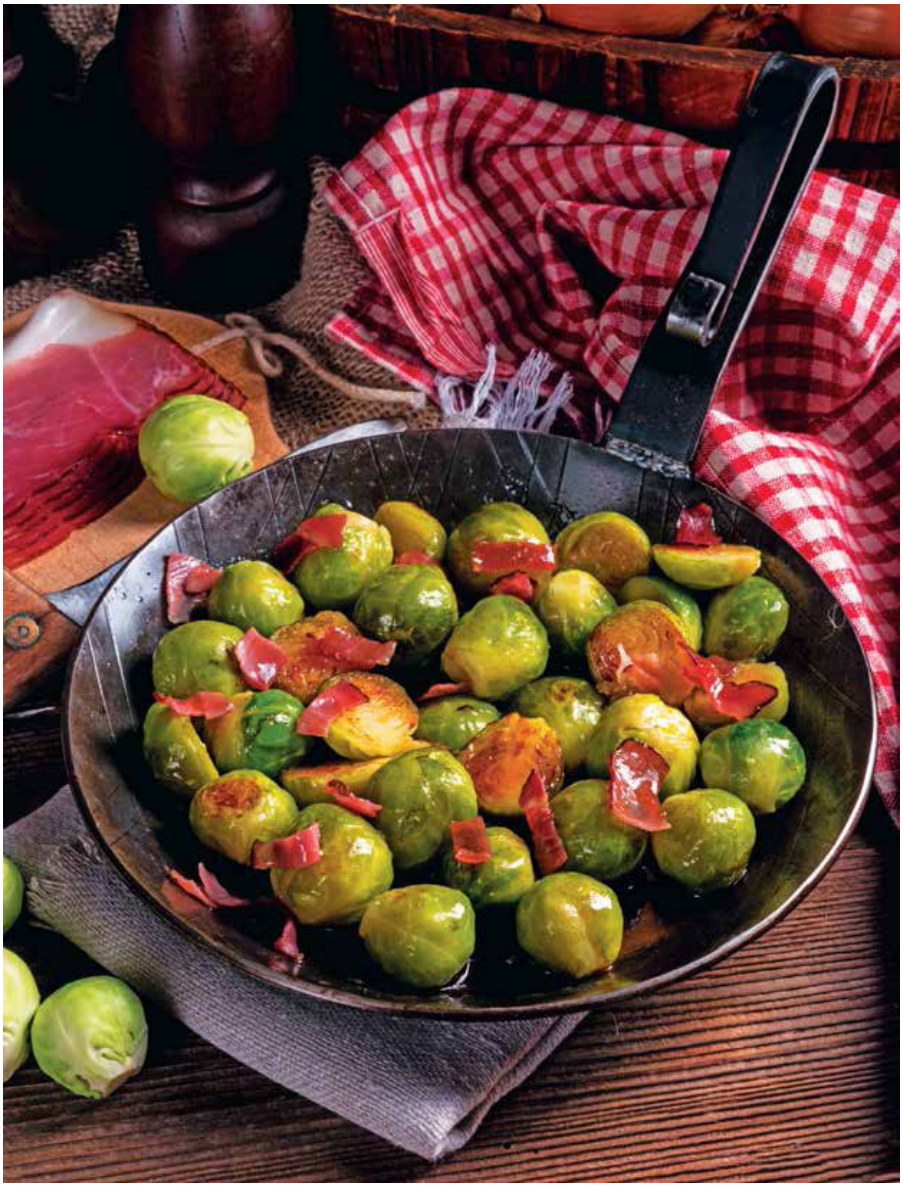
Брюссельская капуста с беконом

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

1 л воды
3 щепотки соли
400 г брюссельской капусты
200 г бекона или ветчины

3 ст. л. растительного масла
перец по вкусу

Калорийность: 238 ккал



Брют

(фр. *brut* – исходный, необработанный)

Сорт шампанского с минимальным содержанием сахара. Способ его изготовления был изобретён во второй половине XIX века, когда француз Виктор Ламбер разработал технологию ферментации, по которой яблочная кислота в вине преобразовывалась в молочную. Благодаря этой технологии стало возможным получать шампанское с минимальным содержанием сахара.

Примечательно, что шампанское сорта брют реже всего фальсифицируют, так как вкус посторонних добавок недобросовестные виноделы маскируют именно добавлением сахара.

Знатоки вина рекомендуют при выборе шампанского остановиться именно на сорте брют ещё и потому, что только в абсолютно сухом, лишённом сахара вине полностью раскрывается его ни с чем не сравнимый, тонкий, сильный, но не резкий букет.

• Налить в кастрюлю воду, довести до кипения, посолить. Бланшировать в ней брюссельскую капусту в течение 5 минут. Воду слить.

• Бекон или ветчину нарезать квадратиками или брусочками. В сковороде подогреть растительное масло, обжарить на нём бекон.

• В сковороду с беконом выложить брюссельскую капусту, перемешать. Закрыть крышкой и оставить на 5 минут на слабом огне.

• Снять с огня, поперчить по вкусу и подавать к столу как самостоятельное блюдо или гарнир к запечённому или жареному мясу.

Буберт

Эстонский десерт из манной крупы.

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин

2 яйца
1 ст. л. сахара
1 ч. л. ванильного сахара
1 стакан молока
2 ст. л. манной крупы
100 г брусничного конфитюра
соль по вкусу

Калорийность: 132 ккал

Бублик

Кулинарное изделие, представляющее собой скатанное кольцом тесто из пшеничной муки, которое обваривается в воде (или обрабатывается горячим паром), а потом запекается. Бублики в России считаются национальным блюдом, хотя этот вид выпечки имеет еврейские корни. В англоязычных странах существует своя разновидность бублика – багель, ведущая происхождение от еврейского бейгла.

Изобретение бублика-бейгла приписывается еврейскому булочнику, который жил в Вене в конце XVII века и испёк для польского короля Яна Собеского в честь победы над турками хлебобулочное изделие в виде кольца, символизирующего стремя. Рецепт бублика распространялся по миру вместе с расселяющимися евреями. Кстати, в США до сих пор бублики считаются именно еврейским блюдом. В России бублики появились в начале XIX века, стали очень популярными, так как походили на традиционные русские сушки и баранки. Кстати, от баранок бублики отличаются, во-первых, размером – они крупнее и их кольца толще, а во-вторых, их пекут из менее крутого теста, то есть они мягче.

• Отделить белки от желтков, охладить белки и взбить их в пену.

• Желтки растереть добела с сахаром и ванильным сахаром.

• Вскипятить в кастрюле молоко, всыпать манную крупу, тщательно перемешать и снять с огня. Добавить соль по вкусу, перемешать и оставить под крышкой на 4–5 минут.

• Постоянно помешивая, влить в кашу желтковую смесь, затем медленно, постоянно помешивая, ввести взбитые белки.

• Буберт разложить в креманки. Подавать с брусничным конфитюром.

Бубур ламбук

Традиционное блюдо малайзийской кухни, по технологии приготовления напоминающее итальянское ризотто, однако совсем с иным вкусом за счёт добавления азиатских специй.

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

200 г круглозёрного риса
3 см корня имбиря
150 г мякоти говядины
0,5 палочки корицы
10 горошин чёрного перца
4 бутончика гвоздики
1 звёздочка бадьяна
100 г куриного филе
150 г среднего размера креветок
2 луковицы шалота
0,5 пучка зелёного лука
180 мл кокосового молока
1 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 198 ккал

• Хорошо промыть рис, сменив несколько раз воду. Обсушить рис, выложить в кастрюлю. Добавить 2,5 литра воды и довести до кипения.

• Очистить имбирь, нарезать его на крупные куски. Говядину помыть, обсушить, мелко нарезать или пропустить через мясорубку.

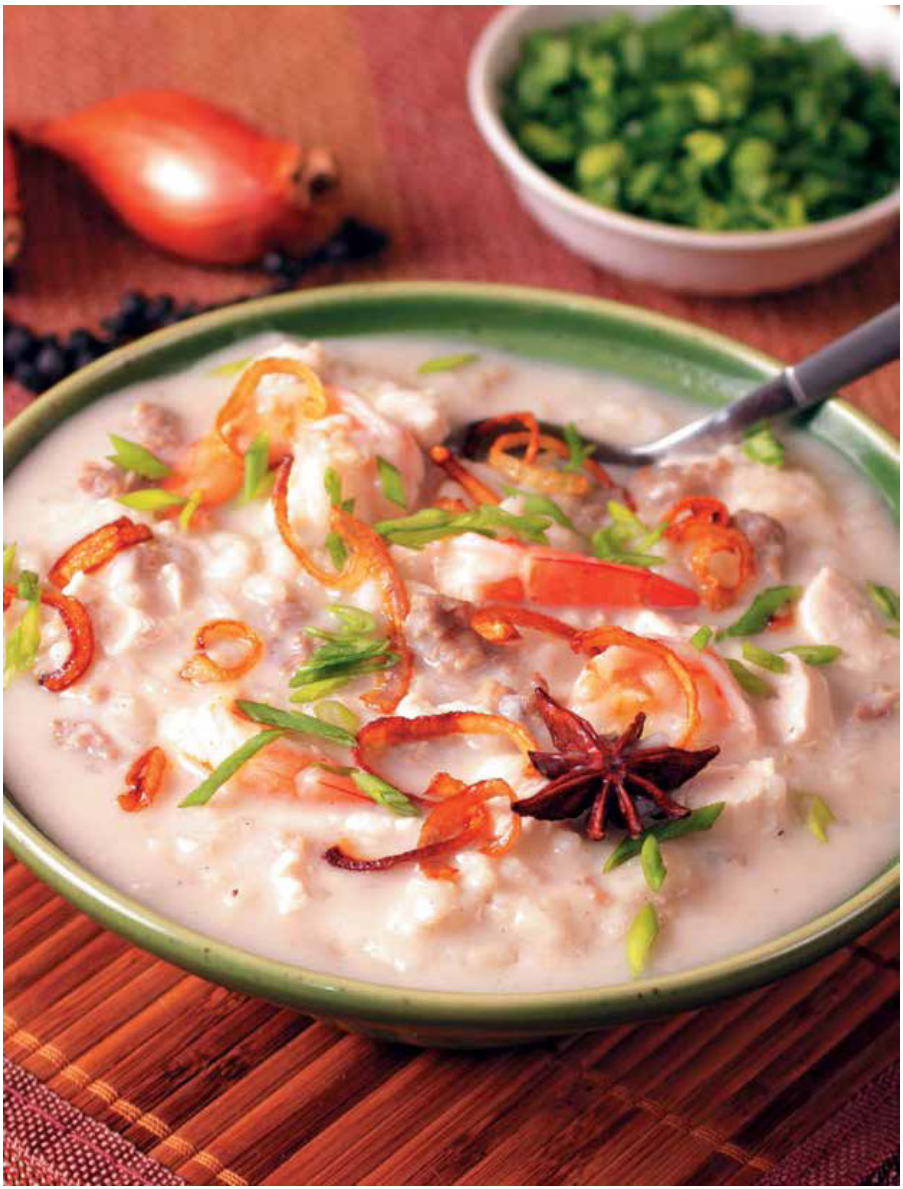
• В кастрюлю с рисом выложить имбирь и говядину. Добавить корицу, чёрный перец, гвоздику и бадьян. Накрыть кастрюлю крышкой, неплотно её закрыв, и готовить рис на слабом огне в течение часа, периодически помешивая. Рис должен стать очень мягким. Если в процессе варки рис немного подсыхает, нужно добавить воды.

• Куриное филе нарезать на мелкие кусочки. Креветки очистить и удалить кишечную вену, мелко нарезать. Лук-шалот очистить, мелко нарезать, зелёный лук промыть, стряхнуть воду и мелко порубить.

• Из кастрюли с рисом удалить бадьян, имбирь и корицу.

Добавить креветки и курицу, влить кокосовое молоко. Тушить 15 минут, посолить по вкусу.

• Поджарить лук-шалот на растительном масле, пока он не приобретёт золотистый оттенок. Готовый рис выложить на блюдо, посыпать сверху жареным шалотом и зелёным луком. Подавать к столу горячим.



Буглама

Блюдо кавказской и среднеазиатской кухни, представляющее собой нечто среднее между супом и вторым блюдом, густая похлёбка. Готовят бугламу из баранины с овощами.

На 6–8 порций
Время приготовления: 2,5 часа

500 г баранины
1,2 кг помидоров
400 г лука
4–5 картофелин
2–3 баклажана или сладких перца
2–3 веточки кинзы
0,5 стакана воды
соль и горький стручковый перец по вкусу

Калорийность: 102 ккал

• Баранину помыть, нарезать небольшими кусками. Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу и нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нашинковать. Картофель очистить, нарезать кубиками. Баклажаны или сладкий перец помыть, нарезать кружочками или полосками.

• В кастрюлю выложить слоями: лук, мясо, помидоры, баклажаны или сладкий перец, картофель. Добавить нарезанный кольцами стручковый перец. Зелень кинзы помыть и мелко нарезать, добавить в кастрюлю.

• Залить мясо с овощами водой, посолить. Накрыть кастрюлю крышкой и варить на среднем огне 2 часа, не снимая крышки. Подавать, украсив зеленью.

Будан блан

Белые куриные колбаски, блюдо французской (прованской) кухни.

На 6–8 шт.
Время приготовления: 35 мин

50 г пшеничных панировочных сухарей
80 мл сливок
1 кг филе куриной грудки
150 г бекона
1,25 ст. л. крупной соли
0,5 ч. л. молотого белого перца
0,5 ч. л. молотого кориандра
50 мл бренди
1 ст. л. листочков тимьяна
2 ст. л. листочков петрушки
натуральные оболочки для колбасок

Калорийность: 117 ккал

• Замочить панировочные сухари в сливках и дать им набухнуть. Куриное филе и бекон нарезать кубиками.

• Соединить все ингредиенты в большой миске и перемешать. Пропустить смесь дважды через мясорубку с мелкой решёткой. Наполнить приготовленным фаршем оболочки, сформировать колбаски.

• Приготовить куриные колбаски на гриле или поджарить на сковороде.

Будапештский салат

Венгерский салат из свежих овощей. Обязательно присутствие в нём сладкого перца, помидоров и лука. Вместо салями его можно дополнить любым отварным постным мясом.

На 3 порции
Время приготовления: 15 мин

1 крупный красный сладкий перец
1 крупный зелёный сладкий перец
1 крупная белая или красная луковица
200 г салями
2 зубчика чеснока
0,5 стакана сметаны
1 ст. л. винного уксуса
3–4 пёрышка зелёного лука
соль и перец по вкусу

Калорийность: 159 ккал

• Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать очень тонкой соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами. Салями нарезать тонкими ломтиками, затем – брусочками. Раздавить чеснок.

• В салатник выложить перец, лук и салями, добавить чеснок, аккуратно перемешать.

• Сметану взбить с уксусом, солью и перцем по вкусу. Зелёный лук мелко нарезать.

• Полить салат приготовленной заправкой, посыпать зелёным луком и сразу подавать.

Буженина

Одно из традиционных блюд русской кухни, запечённый целиком кусок мяса. Обычно буженину готовят из свинины, но иногда используют баранину и даже медвежатину. Крупный кусок мяса (чаще всего окорок) без кости натирается солью и специями, после чего запекается. Аналог буженины можно встретить и в других кухнях мира, например, немецкой и австрийской.

Буженина в рукаве

Время приготовления: 2 часа + маринование

1 л воды
2–3 ч. л. соли
2 лавровых листа
700–800 г свинины одним куском
2–3 зубчика чеснока
перец и специи по вкусу

Калорийность: 233 ккал

• Налить в кастрюлю воду, довести до кипения. Добавить соль, перец, специи и лавровый лист. Воду остудить. Выложить в неё кусок свинины (вода должна полностью покрывать мясо). Накрыть кастрюлю пищевой плёнкой и убрать в холодильник минимум на 3 часа.

• Мясо достать из воды. Обсушить, натереть солью и специями. Чеснок очистить, нарезать на дольки.

• Сделать на поверхности мяса небольшие надрезы и нашпиговать его чесноком. Поместить мясо в рукав для запекания, сверху уложить лавровый лист из маринада и плотно закрыть рукав с обеих сторон зажимами. Сверху проколоть несколько отверстий.

• Отправить мясо в разогретую до 190 °C духовку. Запекать 1 час, затем снять верхнюю часть рукава и дать мясу подрумяниться.

• Готовую буженину охладить и перед подачей нарезать на ломтики поперёк волокон.

Бузина

Цветковое растение семейства Адоксовые. Сегодня в мире выращивается более 25 видов бузины. Некоторые из них используются в лечебных целях, другие культивируются исключительно как декоративные растения. Внешне бузина представляет собой небольшое дерево или кустарник высотой 3–10 метров. Цветёт с мая по июнь, ягоды созревают в августе-сентябре. Дикая бузина распространена в европейской части России, на Украине, в Прибалтике, Крыму и на Кавказе. Целебным растением является бузина чёрная, в то время как бузина красная – ядовита.

Листья и ягоды бузины находят широкое применение в медицине. Плоды богаты витамином С, каротином, самбуцином, глюкозой, фруктозой, важными аминокислотами, тирозином. Листья содержат большое количество витамина С, каротин и провитамин А, а также танины, смолистые вещества и эфирное масло. Полезной является и кора бузины: в ней содержатся эфирное масло, фитостерин и холин. Бузина используется для лечения заболеваний желудка и почек, гепатита, поражений кожи и пр.

В кулинарии используют ягоды бузины. Из них готовят отвары, варят варенье, делают начинку для выпечки.

Как выбирать

Выбирать следует только спелые ягоды чёрной бузины.

Как хранить

Лучше всего заморозить ягоды, в этом случае они сохранят максимум полезных свойств. Другой способ – высушить бузину.

Джем из чёрной бузины

Время приготовления: 50 мин

1 кг ягод бузины
1 кг сахара
1–2 стакана воды

Калорийность: 289 ккал

• Ягоды промыть, подсушить и пропустить через мясорубку.
• Добавить к ягодной массе сахар и воду, перемешать.
• Поставить ёмкость с джемом на слабый огонь и уварить до нужной консистенции, постоянно помешивая.
• Готовый джем разложить в банки и закатать.

Буйабес

Французский суп из рыбы и морепродуктов, популярный в Провансе и Нормандии. От других рыбных супов буйабес отличается особой технологией приготовления: перед закладкой в воду овощи обжариваются и тушатся в масле. Кроме того, для буйабеса обязательно используется несколько разных сортов рыбы (не менее пяти) и морепродуктов. Помимо рыбы в буйабес обязательно входят овощи (помидоры, лук, чеснок), морепродукты (мидии, кальмары, креветки), приправы (шафран, апельсиновая цедра и др.). Среди множества рецептов супа наиболее известны марсельский и нормандский. Первый – наваристый суп из разных видов рыбы, во второй добавляется картофель.

Изначально буйабес был простой рыбацкой похлёбкой, которая варилась из остатков нераспроданного дневного улова, но в наши дни буйабес готовится из свежайших рыбы и морепродуктов элитных сортов, поэтому данный суп перекочевал в меню самых дорогих ресторанов. Гурманы придерживаются мнения, что настоящий буйабес можно попробовать только в Марселе, но марсельский рыбный суп – таково второе название буйабеса – можно приготовить на любой кухне. Главное требование: несколько видов рыбы и её свежесть.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

1 большая луковица
5–6 зубчиков чеснока
4 ст. л. оливкового масла
1–2 веточки свежего тимьяна
1 кг помидоров
щепотка шафрана
2 лавровых листа
300 г замороженных креветок
300 г замороженных мидий
1,5 кг филе морской рыбы (разной, не менее 5 видов)
180 г майонеза
0,5 ч. л. молотого красного перца
1 ст. л. томатной пасты
1 багет
соль и перец по вкусу

Калорийность: 143 ккал

• Лук и чеснок очистить. Мелко порубить лук и половину чеснока. Разогреть в кастрюле 2 ст. ложки оливкового масла, спассеровать на нём лук и чеснок. Тимьян помыть, обсушить, оборвать несколько листочков и добавить их к луку и чесноку.

• Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать кубиками. Сложить помидоры в кастрюлю. Добавить шафран и лавровый лист. Влить 2 стакана воды, поставить на огонь и довести до кипения. Посолить и поперчить, варить, постоянно помешивая, 25 минут.

• Очистить креветки от панцирей, мидии хорошо вымыть щёткой, филе рыбы нарезать на крупные куски. Сначала в кастрюлю с супом выложить рыбу, через 3–5 минут добавить к ней морепродукты и варить ещё 5 минут. Затем извлечь рыбу и морепродукты и отложить их.

• Протереть содержимое кастрюли через сито, снова залить суп в кастрюлю. Добавить 1 ст. ложку масла и довести до кипения. Выложить в суп морепродукты и рыбу, снять с огня, добавить соль и перец по вкусу, накрыть крышкой.

• Измельчить оставшийся чеснок. Добавить к нему майонез, молотый красный перец и томатную пасту. Соус хорошо перемешать.

• Нарезать ломтиками багет, одну сторону смазать оливковым маслом и подсушить хлеб в духовке. Достать тосты и натереть масляную сторону чесноком. Суп разлить по тарелкам, подавать с гренками и чесночным соусом.

Букет

Термин, использующийся при дегустации спиртных напитков, означающий результат восприятия вкуса и аромата напитка. Букет напитка определяется сырьём, из которого он был изготовлен, а также сроком его выдержки.

Букет гарни

Популярный во французской кухне набор пряностей. Пучок душистых трав заворачивается в свежий лавровый лист и перевязывается кулинарной нитью. Другой вариант: травы и специи помещаются в мешочек из хлопчатобумажной ткани. Букет гарни добавляют в процессе приготовления в супы, соусы, тушёные блюда, но обязательно удаляют, когда блюдо готово. Специи и ароматные травы, входящие в букет гарни, придают кушаньям насыщенный аромат.

В так называемый «малый» букет гарни входят петрушка, сельдерей, тимьян и лавровый лист. В «большой» букет гарни, кроме перечисленных ингредиентов, добавляются розмарин, базилик, чабер, майоран, кервель, эстрагон. «Средний» букет гарни представляет собой «малый», дополненный 1–2 травами из «большого» набора.

Буламик

Узбекская каша из кукурузной муки с добавлением мясного фарша. Примечательно, что блюдо подаётся разделённым пополам: каша и «начинка» по отдельности, но на одном блюде.

На 2 порции
Время приготовления: 50 мин

250 г кукурузной муки мелкого помола
600–700 мл молока
2 луковицы
100 г сливочного масла
250–300 г фарша (говядина или баранина)
2 ст. л. бульона
зелень для подачи
соль, острый красный перец и зира по вкусу

Калорийность: 245 ккал

• Кукурузную крупу высыпать в кастрюлю и залить холодным молоком. Поставить на слабый огонь и довести до кипения. Добавить в кашу соль, перемешать и варить до готовности.

• Лук очистить, мелко нарезать. В сковороде растопить 50 г сливочного масла, поджарить лук до золотистого цвета, добавить к нему фарш, всыпать соль, перец, зиру, влить бульон, перемешать и тушить, накрыв крышкой, 30 минут.

• На одну сторону блюда выложить кукурузную кашу, а на другую сторону – готовый фарш. Растопить остаток сливочного масла и полить буламик сверху. Посыпать красным перцем и украсить свежей зеленью.

Булгур (бургуль)

Пшеничная крупа, которую получают путём обработки кипятком, высушивания и дальнейшего пропаривания твёрдых сортов пшеницы. Булгур распространён на Балканах, в странах Средиземноморья и Ближнего Востока. В последнее время булгур становится всё более популярным и в России.

Закуска из баранины с булгуром

(блюдо арабской кухни)

На 6 порций
Время приготовления: 25 мин

1 кг парной баранины
колотый лёд
0,5 стакана булгура
3 луковицы
0,5 ч. л. зиры
0,5 ч. л. сушёной мяты
1 ч. л. соли
2–3 ст. л. оливкового масла
100 г очищенных грецких орехов
4–5 веточек свежей мяты
щепотка острого красного перца

Калорийность: 296 ккал

• Мясо помыть, обсушить и нарезать крупными кусками. Три

раза пропустить мясо через мясорубку, добавив немного колотого льда.

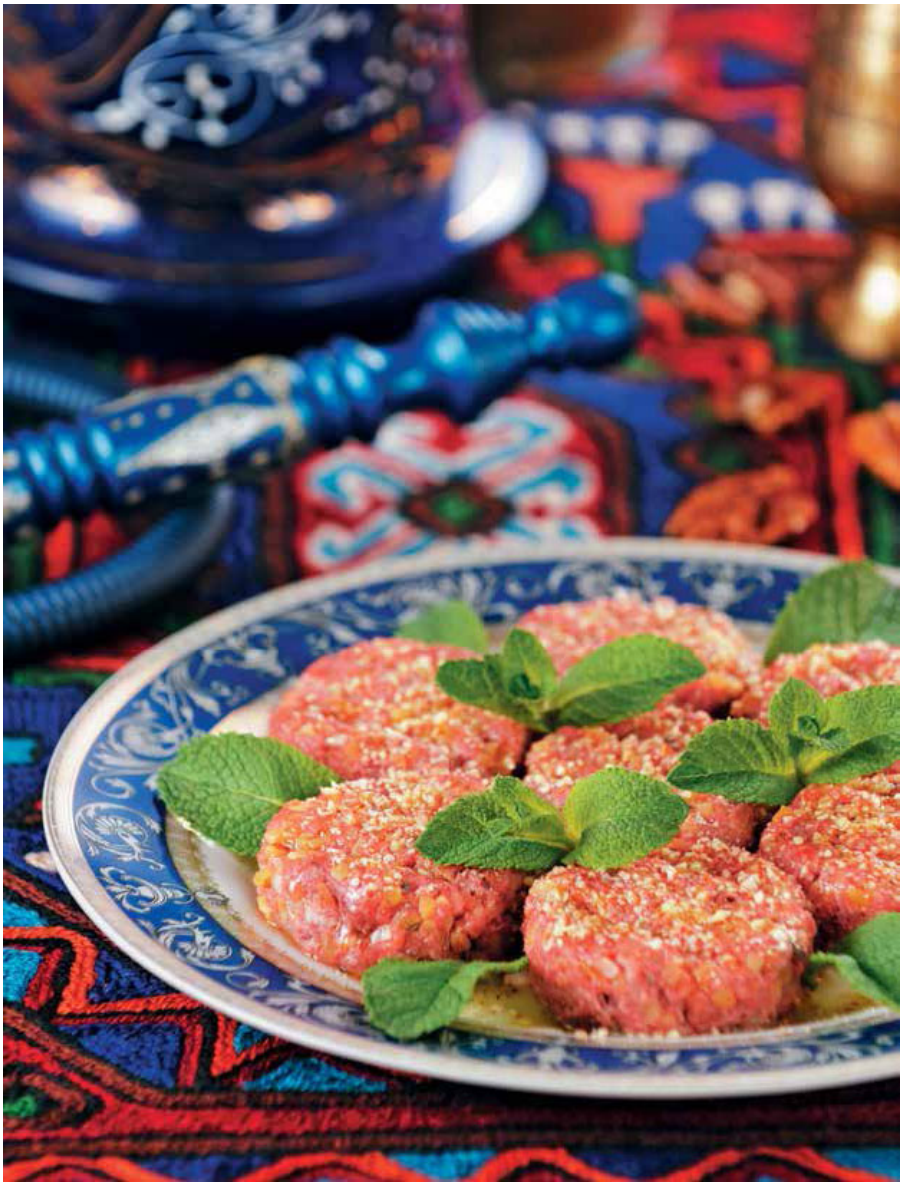
• Промыть булгур, залить его тёплой водой и оставить на 15 минут. Лук очистить, мелко нарезать. Промыть свежую мяту, стряхнуть воду.

• Растереть в ступке зиру и сушёную мяту.

• В фарш выложить булгур, лук, соль, приправы, хорошо перемешать.

• Из фарша сформировать биточки небольшого размера, разложить их по тарелкам. На каждом биточке сделать несколько надрезов и влить туда оливковое масло.

• Очищенные орехи измельчить. Посыпать биточки орехами, украсить листочками мяты и подавать к столу.



Булгур с вялеными томатами

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

1 луковица
2 ст. л. растительного масла
0,5 стакана булгура
1,5 стакана воды

1 пучок петрушки
0,5 стручка перца чили
100 г вяленых томатов
2 ст. л. апельсинового сока
соль по вкусу

Калорийность: 320 ккал

• Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле.

• Добавить к луку булгур, хорошо перемешать. Воду довести до кипения, залить ею булгур, накрыть посуду крышкой и варить на среднем огне 10–15 минут. Снять с огня.

• Зелень промыть, стряхнуть воду и мелко нарезать. Перец чили помыть, мелко нарезать. Вяленые томаты разрезать пополам.

• Добавить в булгур вяленые томаты, зелень, перец, апельсиновый сок, посолить по вкусу и хорошо перемешать. Подавать булгур в качестве гарнира или как самостоятельное блюдо.

Булгур с курицей и овощами

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

2–3 ст. л. растительного масла
300 г булгура
1 курица весом 1 кг
2 луковицы среднего размера

1 крупный красный сладкий перец
1 крупный спелый помидор
соль по вкусу

Калорийность: 219 ккал

Булка

Белый хлеб, приготовленный из пшеничной муки, имеющий круглую или овальную форму. Иногда слово «булка» используется в значении «буханка белого хлеба».

Булл шот

(англ. *bull shot* – удар быка)

Коктейль, аналогичный «Кровавой Мэри», но в качестве основы берётся не томатный сок, а наваристый и обезжиренный холодный говяжий бульон.

На 1 порцию

50 мл водки
100 мл говяжьего бульона
ломтик лимона или веточка зелени (розмарина, укропа или сельдерея)

• В сковороде с высокими бортиками разогреть растительное масло, всыпать в неё булгур и хорошо перемешать. Влить 3 стакана кипятка, накрыть крышкой и варить 15 минут на среднем огне.

• Курицу помыть, обсушить и нарезать небольшими кусками. В отдельной сковороде разогреть растительное масло и обжарить на нём курицу в течение 10 минут до золотистой корочки.

• Очистить лук, нарезать его полукольцами. Вымыть перец, удалить семена, нарезать соломкой. Вымыть помидор, нарезать тонкими дольками.

• Овощи выложить в сковороду с курицей, накрыть крышкой и тушить 20 минут до готовности.

• На тарелки выложить булгур, сверху – курицу с овощами и подавать.

• Влить в стакан с парой кубиков льда водку и процеженный через несколько слоев марли обезжиренный говяжий бульон.

• Дополнить ломтиком лимона или веточкой зелени и подавать.

Булочка

Круглый или овальный хлебец небольшого размера. Булочки пекут из разного теста (чаще всего дрожжевого) и используют всевозможные наполнители, такие как изюм, корица, повидло и т. п. Традиционная выпечка к чаю.

Сдобные булочки

На 9 шт.
Время приготовления: 45 мин + расстойка

1 стакан воды
2 ст. л. сухих дрожжей
1 ч. л. соли
100 г сахара
4 яйца
2 ст. л. растительного масла
1,5–2 стакана пшеничной муки

Калорийность: 339 ккал

• В миску влить тёплую воду, развести в ней сухие дрожжи, соль и сахар.

• Три яйца взбить. Добавить в воду с дрожжами взбитые яйца и растительное масло, хорошо перемешать. Постепенно добавлять в приготовленную смесь муку до получения мягкого теста. Вымешивать его непрерывно в течение 5–7 минут. Накрыть салфеткой и дать подойти в течение 1 часа.

• Тесто обмять, разделить на 3 равные части. Каждую часть разделить на 3 равных куска, скатать в шарики.

• Противень смазать небольшим количеством растительного масла. Уложить шарики теста на противень так, чтобы они касались друг друга, треугольником. Повторить процедуру для оставшихся двух частей теста. Оставить булочки для расстойки на 20–30 минут.

• Взбить оставшееся яйцо, смазать им булочки. Духовку разогреть до 200 °C, выпекать булочки до золотистого цвета (около 25 минут).

Тыквенные булочки с изюмом

На 20 шт.
Время приготовления: 1,5 часа + расстойка

Для тыквенного пюре
150 г тыквы
50 мл молока
50 г сливочного масла

Для теста
600 г пшеничной муки
30 г свежих дрожжей
100 мл молока
4 ст. л. сахара
2 яйца
экстракт ванили или ванильный сахар по вкусу
0,5 ч. л. соли
Для начинки
2 ст. л. сахара
1 ч. л. молотой корицы
100 г изюма без косточек
Для смазывания
100 мл воды
1 ст. л. сахара

Калорийность: 373 ккал

• Приготовить тыквенное пюре. Очистить и нарезать тыкву, выложить в кастрюльку, залить молоком, готовить на небольшом огне под крышкой около 15 минут, затем пюрировать. К ещё тёплой тыкве добавить нарезанное на кусочки сливочное масло, чтобы оно размягчилось.

• Просеять муку. Живые дрожжи растворить в тёплом молоке с 1 ст. ложкой сахара, оставить на 15 минут, до появления пены.

• В большой миске смешать до однородного состояния муку, разведённые дрожжи, оставшийся сахар, тыквенное пюре, яйца и ваниль. Тесто тщательно мешать руками 15 минут, пока оно не станет мягким, эластичным и не перестанет липнуть к рукам.

• Готовое тесто скатать в шар, положить в глубокую миску, накрыть пищевой плёнкой и поставить на 1,5 часа в тепло для расстойки.

• Тесто разделить на 2 части. Каждую раскатать, посыпать поверхность сахаром, смешанным с корицей и распаренным изюмом. Свернуть тесто в рулет и нарезать его на порционные булочки высотой по 5 см.

• Выложить булочки на противень. С помощью кисточки верх булочек смазать водой, смешанной с сахаром. Выпекать булочки в разогретой до 200 °С духовке около 15 минут.

Булочки с корицей

Традиционная шведская выпечка, настолько популярная, что 4 октября в Швеции празднуется День булочки с корицей.

На 12 шт.
Время приготовления: 50 мин + расстойка

220 г сливочного масла
400 мл молока
14 г сухих дрожжей
750 г пшеничной муки
200 г сахара
2 ч. л. молотого кардамона
0,5 ч. л. соли
2 ч. л. молотой корицы
1 яйцо

Калорийность: 352 ккал

• На слабом огне в сотейнике растопить половину сливочного масла, влить молоко. Подогреть смесь до температуры тела, снять её с огня и добавить сухие дрожжи. Хорошо перемешать и отставить.

• Муку, 110 г сахара, кардамон и соль смешать в миске. Сделать в муке углубление и влить молочно-масляную смесь. С помощью деревянной ложки вымешивать до тех пор, пока не получится тесто. Когда исчезнет липкость, выложить тесто на стол, предварительно посыпанный мукой, месить 6–8 минут. В результате должно получиться гладкое, упругое тесто. Если оно все ещё липнет к рукам, нужно добавить ещё немного муки. Готовое тесто накрыть чистой салфеткой и оставить на 45–60 минут в тёплом месте без сквозняков.

• Оставшееся масло размягчить. Добавить к нему 90 г сахара и корицу. Тщательно перемешать. В результате должна получиться сладкая паста.

• Когда тесто поднимется, разделить его на 2 части. Из каждой раскатать пласт толщиной 3 мм. Смазать поверхность начинкой. Скатать рулеты и разрезать их на 12 частей.

• Смазать форму для выпекания, выложить на неё булочки. Яйцо взбить и смазать поверхность булочек.

• Духовку разогреть до 200 °С, поместить в неё форму с булочками. Снизить температуру до 190 °С и выпекать булочки

15–20 минут до золотисто-коричневого цвета.

• Достать из духовки, немного остудить и подавать к столу.

Бульвю сильке

Классическое блюдо литовской кухни, запеканка из картофеля с сельдью.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час + вымачивание

1 кг сельди
500 мл молока
500 мл воды
4 луковицы
100–150 г сливочного масла или сала
1 кг картофеля
1 яйцо
0,5–1 стакан сметаны

Калорийность: 145 ккал

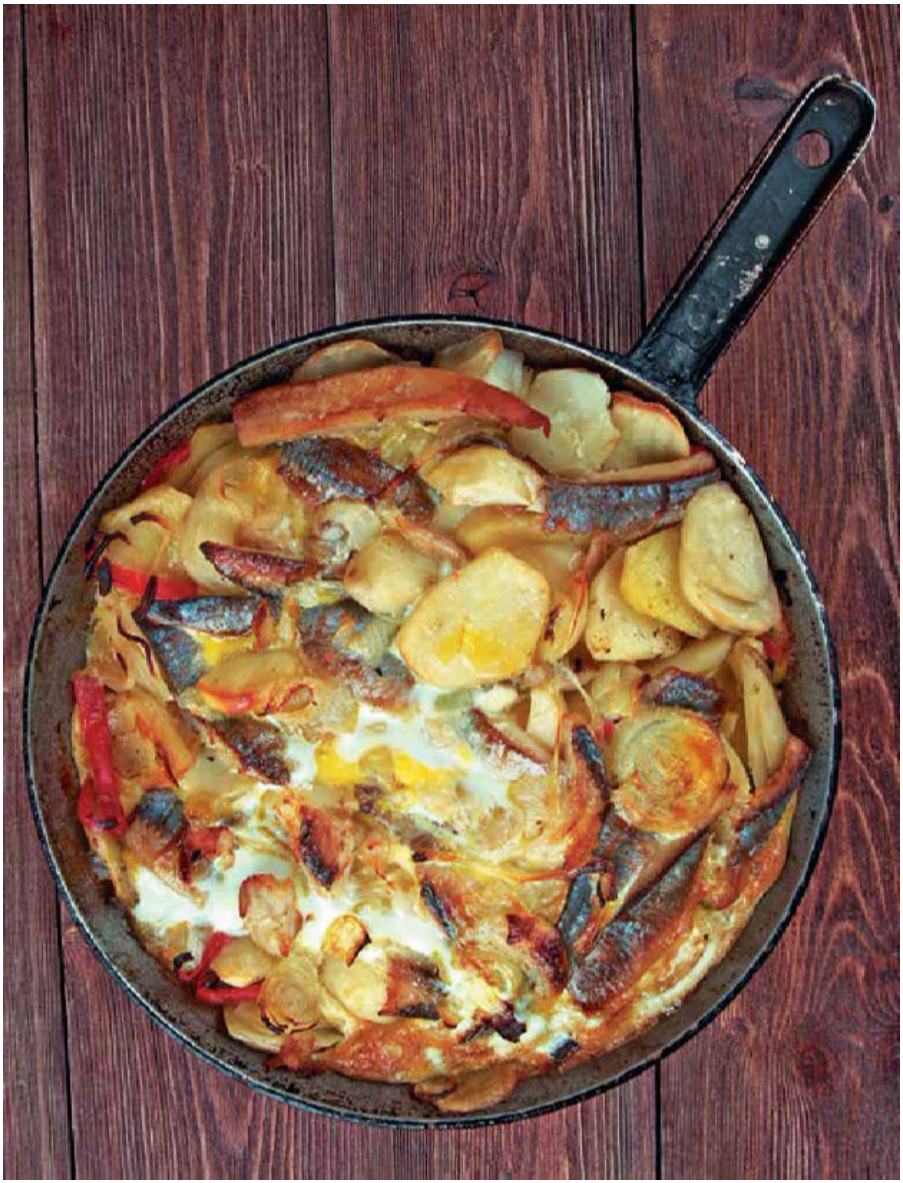
• Сельдь почистить, удалить хребет и кости, чтобы получилось филе. Залить филе смесью молока и воды, вымачивать 10–12 часов. Достать филе из жидкости, обсушить и мелко нарезать.

• Лук очистить, мелко нарезать. На сковороде растопить сливочное масло или сало, обжарить на нём лук до золотистого цвета.

• Картофель очистить, нарезать соломкой. Яйцо взбить.

• Форму для запекания или кастрюлю с невысокими краями смазать маслом, уложить слоями картофель и селёдку, смазывая каждый слой взбитым яйцом, посыпая жареным луком и шкварками (если использовалось сало). Последний слой должен быть картофельным. Его густо смазать яйцом.

• Залить блюдо сметаной и отправить в духовку на 25–30 минут. Запекать при средней температуре (170–180 °С).



Бульгоги (пулькоги)

Одно из самых популярных в Корее мясных блюд, ломтики говяжьей или телячьей вырезки, выдержанные в сладко-солёном маринаде с обязательным добавлением грушевого сока и поджаренные на решётке.

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

1 кг телячьей или говяжьей вырезки
0,5 пучка зелёного лука
5 зубчиков чеснока
1 крупная спелая сладкая груша
1,5 ст. л. сахара
2 ст. л. соевого соуса
3 ст. л. растительного масла
2 ч. л. кунжутного масла
6 салатных листьев

Калорийность: 240 ккал

• Мясо помыть, слегка обсушить, нарезать на тонкие пластинки, положить в миску.

• Зелёный лук помыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, мелко порубить.

• Грушу помыть, удалить косточки, натереть на тёрке. Отжать сок, влить его в миску с мясом.

• К мясу добавить лук, чеснок, сахар, соевый соус, растительное и кунжутное масло, перемешать. Мариновать мясо в приготовленной смеси 20 минут.

• Разогреть духовку до 230 °С, на решётку выложить кусочки мяса, вниз установить поддон. Жарить 5–7 минут.

• Листья салата помыть, обсушить, уложить на блюдо. Сверху выложить мясо и подавать к столу.

Бульи (бёф-бульи)

Традиционное французское блюдо, очень простое в приготовлении, разварная говядина.

На 6–8 порций
Время приготовления: 2 часа

1–1,5 кг говядины без костей одним куском
2 луковицы
2 моркови
1,5 л воды или говяжьего бульона
несколько горошин чёрного перца
1 букет гарни (лавровый лист, веточка тимьяна и корень петрушки)
соль и перец по вкусу

Калорийность: 185 ккал

• Говядину обработать: срезать плёнки и жир. Перевязать кулинарной нитью, чтобы при варке мясо сохранило форму.

• Лук и морковь очистить. Луковицы оставить целыми, морковь крупно нарезать.

• Выложить подготовленное мясо в кипящую на сильном огне воду или бульон. Довести до кипения и снять пену.

• Добавить лук, морковь, чёрный перец горошком и букет гарни, посолить по вкусу. Накрыть крышкой и варить на слабом огне до полной готовности (около 1,5 часов или чуть дольше).

• Готовую говядину немного остудить и нарезать поперёк волокон.

• Подавать говядину бульи тёплой, с отварными овощами и острым соусом по вкусу (например, с тёртым хреном или горчицей).

Бульон

Легко усваиваемый отвар, который получается при варке мяса, птицы, рыбы или овощей в воде. Обычно отличается низким содержанием жира, поэтому популярен в диетическом питании. Особенно полезен бульон ослабленным болезнью людям.

Бульоны часто используют при приготовлении супов, соусов и тушёных блюд. Кроме того, их подают как самостоятельное блюдо, дополняя рубленой зеленью, сухариками и т. п.

Готовые бульоны можно замораживать для длительного хранения. Если уварить бульон до концентрированного состояния, разлить в формочки для льда и заморозить, получится полезный, без химических добавок, аналог бульонного кубика, который можно добавлять во многие блюда для насыщенного вкуса.

Полезные советы

* Следует помнить, что во время варки около трети объёма жидкости испаряется. Доливать воду, однако, не следует, так как это ухудшит вкус готового бульона.

* Солить бульон при варке следует примерно за 30 минут до готовности.

* Бульоны варят на слабом огне, не давая сильно кипеть, так как при бурном кипении жир и пена с поверхности смешиваются с жидкостью, и бульон получается мутным.

* Чтобы обезжирить бульон, нужно дать ему немного остыть, затем снять жир с поверхности ложкой, после чего собрать остатки бумажными салфетками.

* Другой способ обезжиривания бульона – охлаждение в холодильнике с последующим снятием с поверхности затвердевшего слоя жира.

* Если обезжиренный бульон на вкус довольно пресен, можно дополнительно его уварить.

* Чтобы осветлить бульон, то есть сделать его прозрачным, в обезжиренный холодный бульон следует добавить яичные белки, довести его почти до кипения и держать на слабом огне 5–7 минут, затем процедить.

Куриный бульон

Время приготовления: 2 часа

1 курица весом около 1,5 кг
3 л воды
2 моркови
2 стебля сельдерея
1 стебель лука-порея
1 букет гарни (тимьян, лавровый лист, петрушка)
2 неочищенных зубчика чеснока
2 бутончика гвоздики
2 ч. л. соли

Калорийность: 22 ккал

• Удалить у курицы кожу, разрезать на крупные куски, выложить в кастрюлю и залить холодной водой. Довести до кипения и проварить 5 минут, снимая с поверхности пену.

• Очистить морковь, промыть сельдерей и лук-порей. Крупно нарезать овощи и положить в кастрюлю с курицей. Добавить букет гарни, чеснок, гвоздику и соль.

• Варить при слабом кипении 1,5 часа.

• Готовый бульон процедить.

Мясной бульон

Время приготовления: 2,5 часа

500–600 г говяжьих костей с мясом
около 1 л воды
1 морковь
1 стебель лука-порея (белая часть)
1 небольшой корень сельдерея
1 небольшой корень или пучок зелени петрушки
2–3 бутончика гвоздики
соль и перец по вкусу

Калорийность: 9 ккал

• Мясо помыть, положить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она полностью покрывала мясо. Довести до кипения. Снять образовавшуюся пену и уменьшить огонь.

• Морковь, лук-порей и корень сельдерея (и петрушки, если используется) очистить, при необходимости разрезать на несколько частей.

• Сложить овощи в кастрюлю к мясу и варить на слабом огне. Когда овощи разварятся, удалить их из бульона. Добавить гвоздику и горошины чёрного перца по вкусу. Продолжить варить бульон до готовности мяса (всего около 2 часов). За 30 минут до готовности посолить.

• Готовый бульон процедить через несколько слоёв марли, чтобы он стал прозрачным.

Рыбный бульон

Время приготовления: 1 час

1 кг рыбы или рыбных отходов (головы, хвосты, плавники, кости, кожа)
1 морковь
1 луковица
пучок зелени

около 1,5 л воды
1 лавровый лист
соль, перец, молотая красная паприка по вкусу

Калорийность: 3 ккал

• Рыбу почистить, выпотрошить, удалить жабры. Разрезать на куски и уложить в кастрюлю с толстым дном. Если используются рыбные отходы – промыть их и уложить в кастрюлю.

• Морковь и луковицу очистить, зелень промыть. Добавить овощи и часть зелени к рыбе. Залить водой так, чтобы она полностью покрывала рыбу.

• На сильном огне довести бульон до кипения. Снять образовавшуюся пену, уменьшить огонь до слабого и варить 30–40 минут до готовности рыбы. За 10 минут до готовности бульона добавить в него паприку и чёрный перец горошком по вкусу.

• Извлечь из бульона рыбу и овощи. Жидкость процедить через марлю. Добавить в бульон соль и лавровый лист, поварить несколько минут на слабом огне. Остаток зелени мелко нарезать. Для подачи можно положить обратно в бульон куски рыбы и нарезанную свежую зелень.

Овощной бульон

Время приготовления: 1,5 часа

500 г пастернака
500 г моркови
500 г корня сельдерея
100 г лука
2 стебля лука-порея (только зелёная часть)

3 л воды
1 пучок петрушки
1 зубчик чеснока
3 лавровых листа
10 горошин душистого перца
10 горошин чёрного перца
соль по вкусу

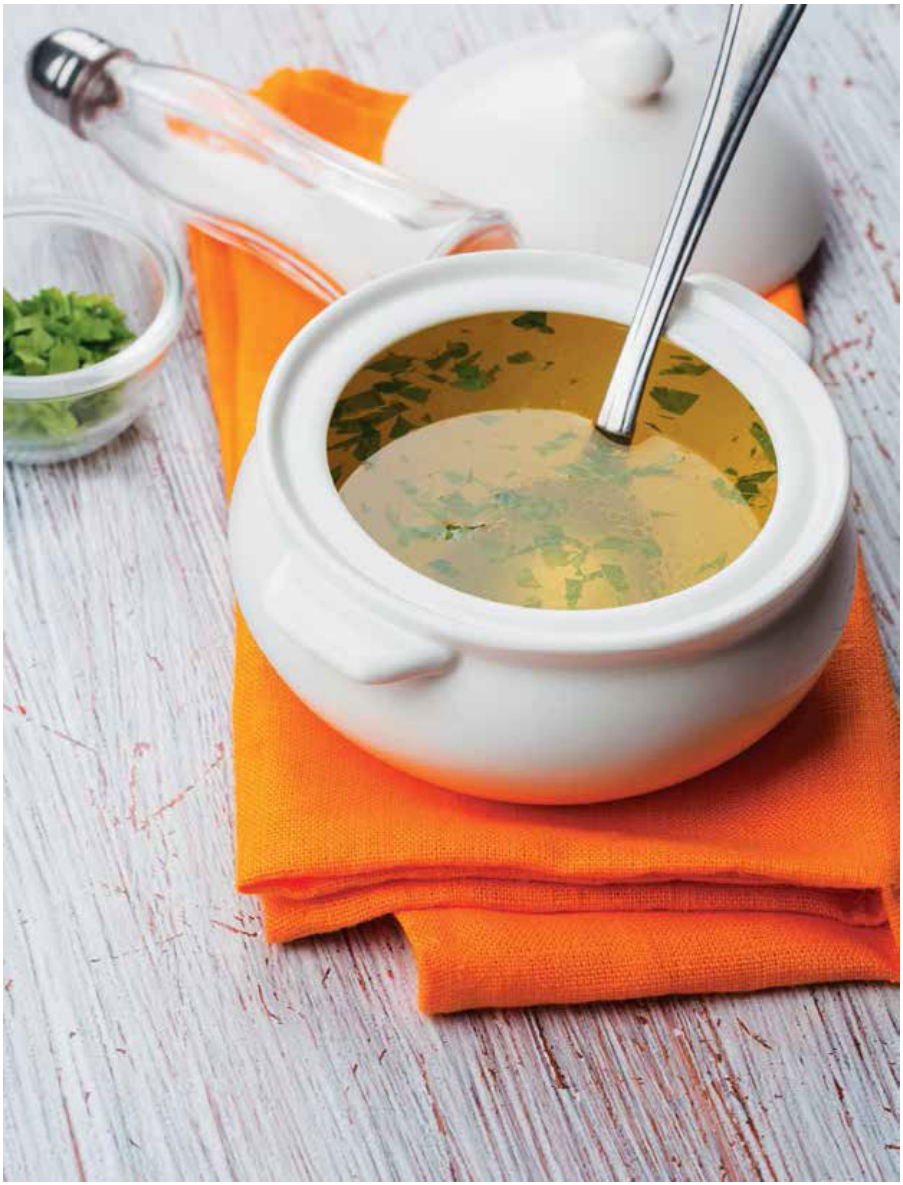
Калорийность: 5 ккал

• Все овощи помыть, очистить. Пастернак, морковь и сельдерей крупно нарезать, луковицы разрезать на 4 части. Лук-порей помыть, отделить зелёную часть и разрезать её на несколько крупных кусков.

• Овощи сложить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. После этого варить ещё 30 минут, периодически снимая пену.

• Петрушку промыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, разрезать пополам. Добавить в бульон петрушку, лавровый лист, чеснок, душистый и чёрный перец. Варить ещё 20–30 минут.

• Снять бульон с огня, достать шумовкой овощи и процедить бульон через марлю. Посолить по вкусу.



Бульонные кубики

Спрессованный концентрированный бульон (мясной, куриный, овощной, рыбный, грибной, из бекона и пр.), подвергшийся процедуре дегидратации (обезвоживания). Бульонные кубики позволяют быстро приготовить бульон, а также улучшить вкус супов или тушёных блюд. Однако стоит иметь в виду, что в состав бульонных кубиков, кроме концентрата бульона, входит твёрдый жир, а также такие добавки, как соль и глютамат натрия. Диетологи предупреждают, что блюда, приготовленные с добавлением бульонных кубиков, противопоказаны тем, кто страдает заболеваниями печени, почек или поджелудочной железы.

Бурбон

Разновидность виски, который производят в США. Согласно легенде, бурбон ведёт своё происхождение из штата Вирджиния, где в 1738 году у шотландского переселенца родился сын, ставший впоследствии баптистским священником, а заодно и первым производителем американского виски в штате Кентукки. Пастор Элия Крейг построил на берегу реки Кентукки винокурню, стал гнать виски и заливать его в обожжённые бочки из дуба; название своё напиток получил в честь округа Бурбон.

Отличие бурбона от традиционного виски в том, что его делают не из ячменя, а из смеси зерновых, в которой не менее 51 % и не более 80 % кукурузы. Выдерживается бурбон в новых дубовых бочках, внутренняя поверхность которых обжигается по особой технологии. В результате этого напиток приобретает характерный «дымный» вкус и аромат. Повторная выдержка в тех же бочках не допускается, поэтому каждый раз бочки обновляются.

Большинство виски, который производится в США, является бурбоном. В 1964 году Федеральный закон США признал бурбон национальным достоянием, теперь он считается официальным напитком страны.

Бургер

Разновидность сэндвича (закрытого бутерброда), наиболее популярная в американской кухне, распространённый во всём мире фастфуд. Представляет собой круглую булочку, разрезанную пополам и дополненную составной начинкой. Начинки для бургеров бывают самыми разнообразными: из мяса, птицы, рыбы, вегетарианские, с добавлением овощей, сыра и различных соусов.

Бургер «Классический»

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин + охлаждение

800 г говядины
4 ст. л. растительного масла
1 луковица
щепотка сахара
1 ст. л. столового уксуса
1 солёный огурец
2 помидора
4 булки для бургеров
несколько листьев салата
0,5 ч. л. кетчупа
0,5 ч. л. майонеза
1 упаковка твёрдого сыра для сэндвичей

Калорийность: 271 ккал

• Пропустить мясо через мясорубку и отправить на несколько часов в холодильник.

• Хорошо разогреть растительное масло в сковороде. Из фарша сформировать плоские круглые котлеты и поджарить их с обеих сторон. Снимать котлеты со сковороды, когда боковые края котлеты потемнеют, даже если внутри ещё остается розовое мясо. Котлеты посолить и поперчить с обеих сторон, выложить в посуду с крышкой, чтобы они дошли до готовности.

• Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Сложить в миску, добавить щепотку сахара и сбрызнуть уксусом, оставить мариноваться.

• Солёный огурец нарезать ломтиками. Помидоры помыть, нарезать кружочками.

• Булки для бургера разрезать пополам и слегка подсушить на сковороде без масла, уложив разрезом на сковороду. Листья салата порвать руками на куски соответствующего размера.

• Собрать бургер: нижнюю часть булки намазать майонезом и кетчупом, выложить помидор, котлету, кетчуп, солёный огурец, лук, лист салата, сыр. Накрыть второй половиной булки. Слегка придавить готовый бургер сверху (можно скрепить всю конструкцию бамбуковой шпажкой). Сразу подавать.

Бургундское вино

Вино, произведённое в одном из главных винодельческих районов Франции – Бургундии. Бургундские вина считаются одними из лучших в мире и славятся своим лёгким, живым и мягким вкусом с приятным фруктовым ароматом. Согласно статистике за 2013 год, из 50 самых дорогих вин мира 37 происходили из Бургундии, лишь 3 – из другого французского региона, Бордо, и 10 – из других стран.

Бурдук

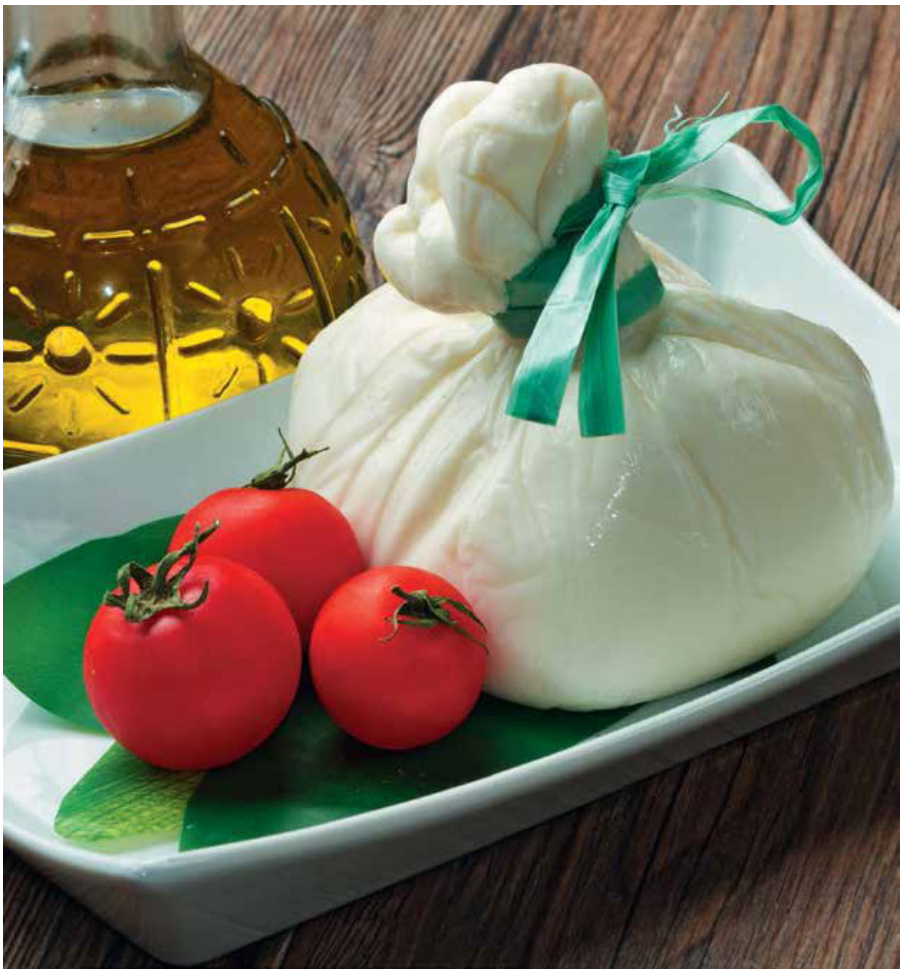
Якутский традиционный напиток, кисель из сквашенного раствора ржаной муки, напоминающий по вкусу квас. Именно благодаря этому напитку жителей берегов реки Лены в старину называли «бурдушниками».

Бурдюк

Кожаный мешок из цельной шкуры козы, овцы или лошади, скроенный шерстью внутрь, с узким горлышком, предназначенный для хранения вина, кумыса и других жидких продуктов в странах Востока и у некоторых народов Сибири и Средней Азии.

Буррата

Итальянский сыр, похожий на моцареллу, который изготавливают из молока буйволиц или коров. Внешне похож на моцареллу, но внутри шарик сыра отличается мягкой сливочной консистенцией.



Буррида

Блюдо французской (прованской) кухни, уха из белой рыбы с соусом айоли.

На 4–6 порций
Время приготовления: 1 час

2 кг морской белой рыбы
1 луковица
1 морковь
0,5 небольшого фенхеля
1 небольшой пучок петрушки
1 букет гарни
1 небольшой кусок апельсиновой кожуры
2 стебля лука-порея
1,2 л воды
300 мл сухого белого вина
3 ст. л. оливкового масла
3 яичных желтка
5 ст. л. соуса айоли (*см. Айоли*)
4–6 картофелин для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 100 ккал

• Почистить и выпотрошить рыбу. Нарезать небольшими кусками.

• Лук и морковь очистить, положить в кастрюлю. Туда же добавить фенхель, петрушку, букет гарни и апельсиновую кожуру.

• Лук-порей промыть, нашинковать белую часть стебля. Добавить к овощам. Куски рыбы уложить поверх овощей, добавить соль и перец.

• В кастрюлю влить воду, белое вино и оливковое масло, довести до кипения, уменьшить огонь до среднего, варить 15–20 минут.

• Достать из бульона шумовкой рыбу и овощи, переложить их в отдельную посуду и накрыть крышкой, чтобы не остыли.

• Бульон довести до кипения, затем убавить огонь и варить на слабом огне 10 минут. Желтки взбить с небольшим количеством соуса айоли, затем медленно влить в бульон, постоянно помешивая.

• Варить суп, не доводя до кипения, на очень слабом огне,

пока он не загустеет (около 10 минут).

• Картофель очистить, отварить отдельно. Рыбу с картофелем выложить в тарелки, залить бульоном. Заправить бурриду соусом айоли.

Буррито

Блюдо мексиканской кухни. Представляет собой мягкую пшеничную лепёшку (тортилью) с завёрнутой в неё начинкой. Обычно в качестве начинки используют рубленое мясо, бобы, рис, помидоры, сыр и пр. В начинку также добавляют сметану, свежий салат и сальсу. Если буррито поджарить во фритюре, то такое блюдо будет называться чимичанга.

Буррито с говядиной, фасолью и помидорами

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

2 ст. л. растительного масла
500 г говяжьего фарша
1 банка консервированной красной фасоли
0,5 банки консервированной кукурузы
1 луковица
1 стручок перца чили
0,5 лайма
1 помидор
щепотка паприки
щепотка молотого чёрного перца
щепотка молотого перца чили
соль и сушёный орегано по вкусу
2 лепёшки-тортильи

Калорийность: 284 ккал

• В сковороде разогреть растительное масло, обжарить на нём фарш. Готовый фарш откинуть на дуршлаг, чтобы стёк сок.

• Открыть банку фасоли. В казане разогреть немного растительного масла. Выложить в него фасоль и потушить с добавлением воды, пока она не станет очень мягкой. Добавить к фасоли фарш и кукурузу, тушить 10 минут. Посолить по вкусу.

• Лук очистить, мелко нарезать. Перец чили помыть, мелко нарезать. Смешать в миске лук с перцем чили, добавить сок лайма и слегка подавить, чтобы лук окрасился в розовый цвет.

• Помидор помыть, мелко нарезать. В миске смешать помидор и лук с нарезанным перцем чили. Добавить паприку, чёрный перец, молотый перец чили, орегано.

• Фарш с фасолью и кукурузой снять с огня, откинуть на

дуршлаг, чтобы стёк сок.

• Разложить тортилью на рабочей поверхности. Выложить в центр лепёшки мясо с фасолью и кукурузой, поверх мяса – смесь остальных ингредиентов. Завернуть лепёшку конвертом. Положить на решётку гриля на несколько минут. Готовый буррито разрезать пополам и подавать горячим.

Вегетарианский буррито

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

2 помидора
2 сладких перца
2 ст. л. растительного масла
200 г консервированной фасоли
1 стакан отваренного риса
пучок свежей зелени
2 тортильи
соль, молотый перец чили, молотая паприка по вкусу

• Помидоры помыть, нарезать кубиками. Сладкий перец помыть, нарезать соломкой.

• В сковороде разогреть растительное масло, выложить в неё фасоль, тушить на среднем огне 10 минут. Положить к ней помидоры и сладкий перец, тушить 20 минут.

• Добавить рис к фасоли, перемешать. Зелень промыть и мелко нарезать. Начинку для буррито посолить, поперчить, добавить перец чили и молотую паприку, свежую зелень, перемешать. Снять с огня.

• Разложить тортильи на столе, в середину каждой выложить начинку и свернуть конвертом. Готовые буррито поместить на несколько минут на решётку гриля перед подачей.

Калорийность: 145 ккал

Бурфи

Традиционный индийский десерт, напоминающий по вкусу молочную помадку.

Бурфи из сметаны

На 8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

200 г сливочного масла
200 г сахара
200 г сметаны
щепотка ванилина
400–500 г сухого молока
200–300 г орехов кешью

• Растопить на сковороде сливочное масло. Добавить сахар, довести до кипения, постоянно помешивая.

• Влить сметану и, продолжая помешивать, довести до пенного состояния. Снять с огня.

• Горячую массу влить в миксер, добавить ванилин. Взбивать, постепенно добавляя сухое молоко. Масса должна получиться достаточно плотной, но не твёрдой.

• Смазать форму растительным маслом. Выложить в неё приготовленную массу, разровняв её сверху.

• Поверх сметанно-молочной массы выложить орехи кешью, немного вдавив их.

• Поместить бурфи в холодильник на 1 час. Затем достать, разрезать на куски и подавать к столу.

Калорийность: 489 ккал

Бутерброд

Популярная закуска, состоящая из ломтика пшеничного или ржаного хлеба, намазанного маслом или без него, на который кладут самые разнообразные ингредиенты, такие как колбаса, сыр, ломтики рыбы, мяса, птицы, овощей и пр.

Прообразом бутерброда в Средние века стал ломоть хлеба, на который, вместо тарелки, накладывали еду. Хлеб впитывал жир, соки, соусы, и мог сам служить отдельным непритязательным кушаньем, которое, впрочем, часто отдавалось собакам или нищим. Название «бутерброд» пришло из немецкого языка, в котором *Butter* означает масло, а *Brot* – хлеб, ведь ломтик хлеба, намазанный маслом – самый простой традиционный бутерброд.

Бутерброды могут быть открытыми и закрытыми (сэндвичи), многослойными, горячими и холодными. Практически в каждой из национальных кухонь мира есть свой собственный рецепт бутерброда. Особенно славится своими «многоэтажными» бутербродами датская кухня.

См. также – Смёрребрёд, Сэндвич.

Бутерброд с лососем

На 4 порции
Время приготовления: 10 мин

80 г слабосолёного филе лосося
4 ломтика пшеничного хлеба
20 г сливочного масла
8–12 каперсов
несколько перьев зелёного лука

Калорийность: 189 ккал

• Филе лосося разрезать на тонкие ломтики, удалить все возможные косточки.

• Хлеб подрумянить в тостере, остудить, чтобы масло не растаяло.

• Каждый кусочек хлеба смазать сливочным маслом, уложить сверху ломтики рыбы. Украсить бутерброды каперсами и зелёным луком.

Горячий бутерброд со шпинатом и перепелиным яйцом

На 4 порции
Время приготовления: 15 мин

500 г свежего шпината
20 г сливочного масла

2 ст. л. жирных сливок
80 г сливочного сыра
4 ломтика хлеба для тостов
4 перепелиных яйца
соль и перец по вкусу

Калорийность: 209 ккал

• Шпинат промыть, удалить жёсткие стебли. Выложить на сковороду с маслом и прогреть, пока шпинат не увянет.

• Влить в сковороду со шпинатом сливки и дать смеси загустеть в течение 1–2 минут. Снять сковороду с огня.

• Добавить к шпинату сливочный сыр, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

• На сухой сковороде или в тостере подсушить ломтики хлеба с обеих сторон.

• Распределить на тостах сверху начинку из шпината так, чтобы в середине было небольшое углубление. Аккуратно разбить в каждое углубление по перепелиному яйцу.

• Поместить бутерброды в духовку под гриль на 2–3 минуты, чтобы яичный белок схватился.

• Подавать бутерброды горячими, дополнив по вкусу свежими овощами и салатными листьями.

Бутерброд с творожным сыром и ветчиной

На 4 порции
Время приготовления: 8 мин

4 ломтика пшеничного хлеба или батона
120 г творожного сыра без добавок или с травами
горсть листочков мангольда
8 тонких ломтиков сыровяленой ветчины

4–8 маслин без косточек
4 веточки свежего тимьяна

Калорийность: 235 ккал

Бутерброды со шпротами

На 8–10 порций
Время приготовления: 20 мин

2 яйца
2 небольших помидора
1 багет
1,5–2 ст. л. майонеза
1 зубчик чеснока
8–10 шпрот
3–4 веточки петрушки
соль по вкусу

Калорийность: 275 ккал

• Ломтики хлеба подсушить в тостере или обжарить на сухой сковороде с обеих сторон. Дать остыть.

• Намазать хлеб творожным сыром. Сверху выложить листочки мангольда, на них – тонкие ломтики ветчины.

• Дополнить бутерброды маслинами и посыпать листочками тимьяна.

• Яйца сварить вкрутую, охладить и очистить. С помощью яйцерезки нарезать ровными тонкими ломтиками.

• Помидоры помыть, вырезать жёсткую сердцевину, нарезать тонкими кружочками. Багет нарезать ломтиками.

• В майонез добавить пропущенный через пресс чеснок, перемешать. Смазать чесночным майонезом ломтики багета.

• Сверху разложить ломтики яйца, на них – ломтики помидора, слегка посолить. Выложить на бутерброды шпроты и украсить листочками петрушки.

Бутербродный торт

Многослойная закуска из хлеба с различными начинками. Альтернатива традиционным бутербродам, которую можно готовить и для праздничного стола.

Бутербродница (сэндвичница)

Электрический прибор для приготовления горячих бутербродов, овальной или квадратной формы, напоминающий вафельницу (некоторые модели оснащены сменными пластинами и могут одновременно служить и вафельницами). Внутри расположены две металлические пластины с антипригарным покрытием, разделённые на квадратные, прямоугольные или треугольные секции (от 2 до 4), как с ровной поверхностью, так и с рифлёной (чтобы на сэндвичах отпечатывался рисунок). Аппарат может быть снабжён регулятором температуры и иметь функцию автоматического отключения, в противном случае при приготовлении сэндвичей загорается индикатор, предупреждающий о необходимости отключить прибор вручную.

Бутерброды готовятся следующим образом: на нижнюю пластину укладываются ломтики хлеба, на них – начинка, сверху также помещаются ломтики хлеба. Бутерброды плотно накрываются верхней пластиной и обжариваются с обеих сторон одновременно.

Бухти

Пончики с творогом в кухне балканских стран.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

3 яйца
200 г творога
1 ч. л. соды
1 стакан пшеничной муки
0,5 стакана растительного масла
3 стакана воды
1 стакан сахара
2 пакетика ванильного сахара

Калорийность: 245 ккал

• Яйца взбить венчиком. Творог выложить в миску, вылить туда взбитые яйца, хорошо перемешать. Добавить соду и постепенно всыпать муку, вымешивая тесто.

• В глубокой сковороде или казане разогреть растительное масло. Ложкой формировать небольшие шарики из теста и опускать их в кипящее масло. Обжаривать пончики по 3–4 минуты с каждой стороны, выкладывать на бумажные полотенца, чтобы масло стекло.

• В кастрюлю налить воду, всыпать сахар. Нагреть смесь, чтобы сахар растворился. Добавить ванильный сахар.

• Пончики опустить в сироп на несколько секунд, выложить на блюдо и остудить.

Буцики

Горячее блюдо украинской кухни, отварные и обжаренные треугольники из теста.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

2 стакана пшеничной муки
1 стакан молока
5 яиц
0,25 ч. л. соды
2 ст. л. сливочного масла
мёд или сметана для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 320 ккал

• Муку просеять, высыпать на стол горкой, сделать небольшое углубление. В углубление влить молоко, разбить яйца, добавить соду. Замесить тесто.

• Раскатать тесто в пласт толщиной 2 мм, разрезать его на небольшие квадратики, сложить их пополам, чтобы получились треугольники, скрепить по диагонали.

• Вскипятить в кастрюле воду, опустить в неё буцики, отварить до готовности.

• В сковороде разогреть сливочное масло, выложить буцики, обжарить с обеих сторон до золотистого цвета.

• Выложить готовые буцики на блюдо, подавать с мёдом или сметаной.

Буше

Французское пирожное, состоящее из двух бисквитных коржей, прослоенных масляным кремом, покрытое сверху шоколадной глазурью.

На 10 шт.
Время приготовления: 2 часа

Для теста
60 г пшеничной муки
1 ст. л. какао-порошка
3 яйца
100 г сахара
Для крема
250 г сливочного масла
100 г сгущённого молока
50 г шоколада
20 мл коньяка
Для глазури
50 г сливочного масла
100 г сахара
3 ст. л. какао-порошка
100 г сметаны

Калорийность: 365 ккал

• Муку с какао просеять. Отделить яичные белки от желтков. Взбить желтки, постепенно добавляя 30 г сахарной пудры, до состояния лёгкой воздушной пены. Чистым сухим венчиком отдельно взбить охлаждённые белки, постепенно ввести оставшийся сахар.

• Лёкими движениями ввести белки к желткам, небольшими порциями всыпать муку с какао, аккуратно перемешать. Тесто поместить в кондитерский мешок с круглой насадкой.

• Разогреть духовку до 200 °С. На бумаге для выпечки нарисовать 20 кругов диаметром 6,5 см, выстелить противень бумагой и с помощью кондитерского мешка отсадить по нарисованным шаблонам, по кругу, 20 бисквитов. Оставшееся тесто отсадить в произвольной форме, а готовый бисквит затем измельчить и использовать для украшения.

• Поставить противень в разогретую духовку на 15 минут. Затем духовку выключить, приоткрыть дверцу и оставить так

бисквиты ещё минут на 40.

• Приготовить крем. Размягчённое сливочное масло взбить со сгущённым молоком, добавить коньяк и растопленный на водяной бане шоколад. Взбить крем до однородного состояния.

• На остывший бисквит с помощью кондитерского мешка или ложкой отсадить порцию крема, накрыть вторым бисквитом, покрыть верх и бока пирожного кремом и по бокам посыпать бисквитной крошкой.

• Для глазури на небольшом огне растопить сливочное масло, добавить сахар, смешанный с какао. Ввести сметану, и, постоянно помешивая, готовить 5 минут. Охладить до комнатной температуры и покрыть верх пирожных.

Бхайджи

Блюдо индийской кухни, жареный острый перец в кляре.

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

4 крупных зелёных перца чили
1 пучок свежей мяты
1 пучок кинзы
100 г муки из нута или гороха
0,5 стакана воды
1 ч. л. кумина
0,5 ч. л. куркумы
1 ст. л. топлёного масла
1 стакан растительного масла
1 лимон
соль по вкусу

Калорийность: 178 ккал

• Перцы помыть, разрезать пополам вдоль, удалить семена, но оставить хвостики. Промыть мяту и кинзу, обсушить, мелко нарубить.

• Приготовить кляр: насыпать в миску муку, влить воду и хорошо перемешать. Тесто должно получиться консистенции жидкой сметаны. Добавить в тесто кумин, куркуму и нарубленную зелень, посолить по вкусу.

• Растопить масло, влить его в кляр, хорошо перемешать.

• Разогреть в сковороде растительное масло. Половинки перцев обмакнуть в кляр и выложить на сковороду. Обжарить с обеих сторон до золотистой корочки. Выложить перцы на бумажное полотенце, чтобы удалить лишний жир. Затем уложить перцы на блюдо.

• Лимон разрезать пополам. Сбрызнуть перцы выжатым лимонным соком и подавать к столу горячими.

Бхуна кумб

Индийское блюдо, грибы, тушённые с чесноком и имбирём.

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

300 г шампиньонов
1 луковица
4 зубчика чеснока
1 см корня имбиря
2 помидора
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. кумина
2 ч. л. молотого кориандра
0,5 ч. л. молотого острого красного перца
1 ч. л. куркумы
1 пучок кинзы
соль по вкусу

Калорийность: 93 ккал

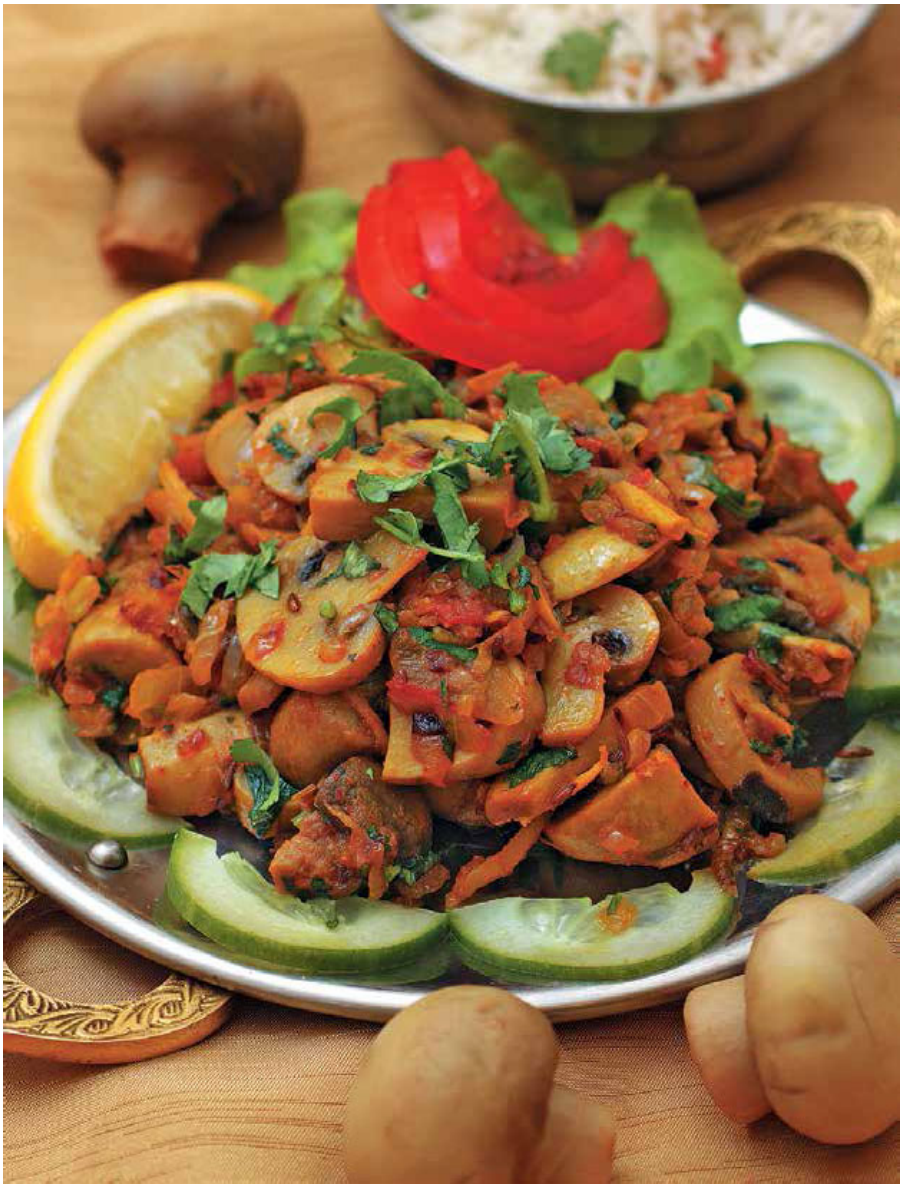
• Вымыть грибы, обсушить, разрезать пополам. Мелкие грибы можно оставлять целыми.

• Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. Имбирь очистить, натереть. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать.

• В сковороде разогреть растительное масло, выложить в него кумин и лук, обжаривать 3–4 минуты.

• Грибы положить в сковороду со специями, добавить чеснок, имбирь, кориандр, острый перец и куркуму. Через 2–3 минуты добавить помидоры. Посолить, тушить, помешивая, ещё 10 минут.

• Кинзу помыть, обсушить, мелко нарезать. Выложить грибы на блюдо, посыпать зеленью и подавать к столу.



Бычок

Мелкая морская рыба семейства Бычковые длиной до 40 см, весом до 1 кг, со светло-зелёной чешуёй. В мясе бычка содержится от 0,2 до 0,5 % жира, 17,6 % белка. В годы Великой Отечественной войны, когда с продовольствием были большие проблемы, некоторые города и посёлки вдоль побережья Азовского и Чёрного морей выживали исключительно благодаря бычкам. В Бердянске даже установлен памятник бычку как рыбе, которая помогла спасти много жизней в те годы.

Бычки жарят, солят и сушат, также из них получается великолепная уха. Перед готовкой бычки тщательно промывают. Сырыми их есть нельзя.

Жареные бычки

1 кг бычков
1 ч. л. соли
3 ст. л. пшеничной муки
0,5 ч. л. молотого чёрного перца
0,5 ч. л. порошка карри
70 мл растительного масла
лимон для подачи

Калорийность: 134 ккал

• Бычки очистить от чешуи, выпотрошить и, по желанию, удалить голову. Промыть и обсушить. Сложить рыбу в миску, добавить соль, перемешать.

• Для панировки смешать муку, перец и карри. Каждую рыбку тщательно обвалять в муке.

• Растительное масло хорошо разогреть на сковороде. Выложить бычки на сковороду, обжаривать на среднем огне по 3–4 минуты с каждой стороны до золотистой корочки. Выкладывать обжаренную рыбу на бумажное полотенце, чтобы удалить лишний жир.

• Выложить бычки на блюдо, дополнить разрезанным на дольки лимоном и подавать.

Бэккен (тэкэ)

Татарские пирожки из дрожжевого теста с различными начинками: морковной, гороховой, картофельной, пшённой с кабачком, ливерной и т. п. Второе название этих пирожков – «тэкэ» (по-татарски «баран») было дано, видимо, из-за их острых загнутых кончиков, похожих на рога.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

800 г моркови
1 ч. л. сахара
6 сваренных вкрутую яиц
1–2 ст. л. растопленного сливочного масла
1 кг дрожжевого теста
1 сырое яйцо
сливочное масло для смазывания
соль по вкусу

Калорийность: 261 ккал

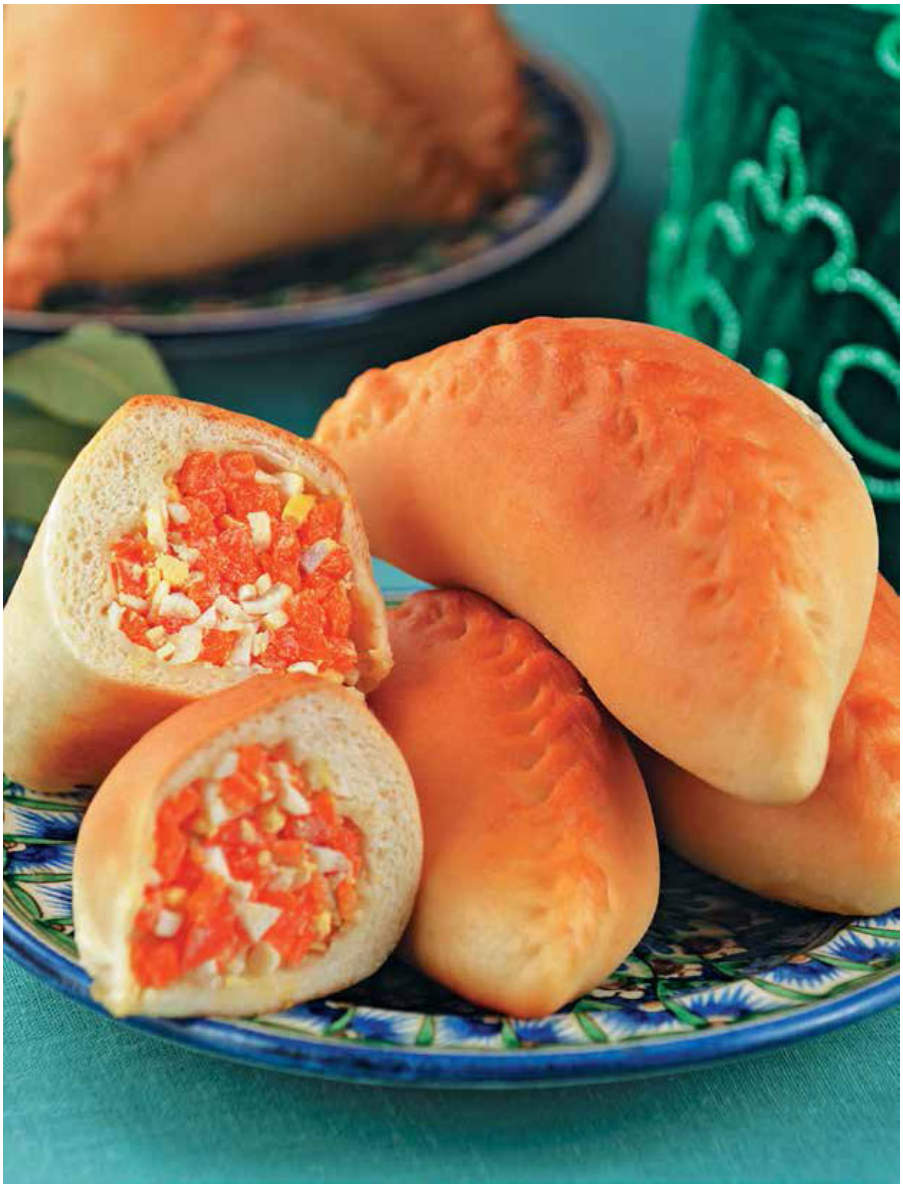
• Морковь вымыть, очистить, отварить 20–25 минут в небольшом количестве воды. Остудить и мелко нарезать. Добавить к моркови сахар, оставить на 10–15 минут.

• Яйца очистить, мелко нарубить. Добавить яйца к моркови, посолить, влить растопленное сливочное масло, перемешать.

• Тесто разделить на кусочки по 100 г каждый. Раскатать небольшие лепёшки. На одну половину каждой лепёшки выложить начинку, накрыть её другой половиной. Защипать края, придав форму полумесяца.

• Смазать маслом противень. Выложить на него бэккены, смазать сверху взбитым сырым яйцом и поместить в предварительно разогретую до 180 °С духовку. Выпекать пирожки 30 минут.

• Перед подачей смазать сливочным маслом.



Бяло

Свежий болгарский сыр.

B

Вайсбир

Пшеничное пиво Баварии и Южной Германии с содержанием алкоголя 5–5,4 %. Согласно традиционной рецептуре, вайсбир должен состоять из солодовой пшеницы как минимум на 50 %.

Имеет фруктовый пряный вкус. Нефильтрованный вайсбир, как правило, мутный. Отфильтрованное пшеничное пиво называется кристаллвайцен.

Пшеничное пиво традиционно пьют из особых высоких и стройных стаканов, чтобы пузырьки углекислого газа медленно поднимались вверх. Считается, что так пиво дольше сохраняет свой свежий вкус.

Вайсвурст

Немецкие колбаски для варки или жарки. Готовятся, как правило, из телятины и свиного сала с добавлением специй, в натуральной оболочке. Необычный бело-серый цвет колбасок – результат того, что в фарш не добавляются нитриты. В Германии есть несколько разновидностей вайсвурста: мюнхенская, силезская и гамбургская.

Интересен тот факт, что в Германии в ходу выражение «экватор белых колбасок» – шутливое наименование границы тех регионов, где едят белые сосиски, являющиеся отличительным признаком баварской кулинарной культуры.

Валуа (валуаз)

Масляно-яичный соус в классической французской кухне. Готовится на основе соуса беарнез с добавлением концентрированного мясного бульона. Соус валуа подают слегка тёплым к тушёному мясу, птице и блюдам из яиц.

Время приготовления: 45–50 мин

0,5 луковицы
70 мл сухого белого вина
3 ст. л. 3 %-ного уксуса
2–3 веточки эстрагона
2–3 веточки кервеля
пара горошин чёрного перца
3 яичных желтка
200 мл растопленного сливочного масла
30 мл концентрированного мясного бульона
2–3 веточки петрушки (по желанию)
соль по вкусу

Калорийность: 578 ккал

• Лук мелко нарезать, добавить в него вино и уксус, также положить эстрагон, кервель, перец горошком и томить в небольшом сотейнике на слабом огне минут 30, чтобы объём смеси уменьшился в два раза. Затем процедить и отставить в тёплое место.

• Яичные желтки смешать с солью в металлической миске и аккуратно влить в них приготовленную винно-уксусную смесь. Вливать по капле, постоянно помешивая, чтобы желтки не свернулись. Когда желтки соединятся с винной смесью, поставить миску на водяную баню и начинать небольшими порциями вливать растопленное масло. Помешивать непрерывно. Соус должен достичь консистенции густых сливок.

• Влить мясной бульон и ещё раз тщательно вымешать. При желании добавить мелко нашинкованную петрушку.

«Вальдорф» (уолдорф)

Салат, который является классическим блюдом американской кухни. Получил свое название в честь нью-йоркского отеля *Waldorf Astoria*, к открытию которого в 1893 году он и был придуман. Как правило, его подают к холодной ветчине или буженине. Первоначально в салат «Вальдорф» входили лишь кисло-сладкие яблоки и стебли сельдерея, нарезанные тончайшей соломкой и заправленные соусом цитронель. В современной интерпретации в салат добавляются также виноград и орехи (чаще всего пекан или грецкие). Заправкой могут служить майонез, йогурт или сливки, взбитые с соком лайма, а также соус винегрет.

На 4 порции
Время приготовления: 45–50 мин

150 г очищенных грецких орехов
2–3 стебля сельдерея
2 больших яблока кислых сортов
20 мл сока лимона или лайма
100 мл майонеза
2 ст. л. сливок 30 % жирности
щепотка молотого чёрного перца
щепотка молотого белого перца
соль по вкусу

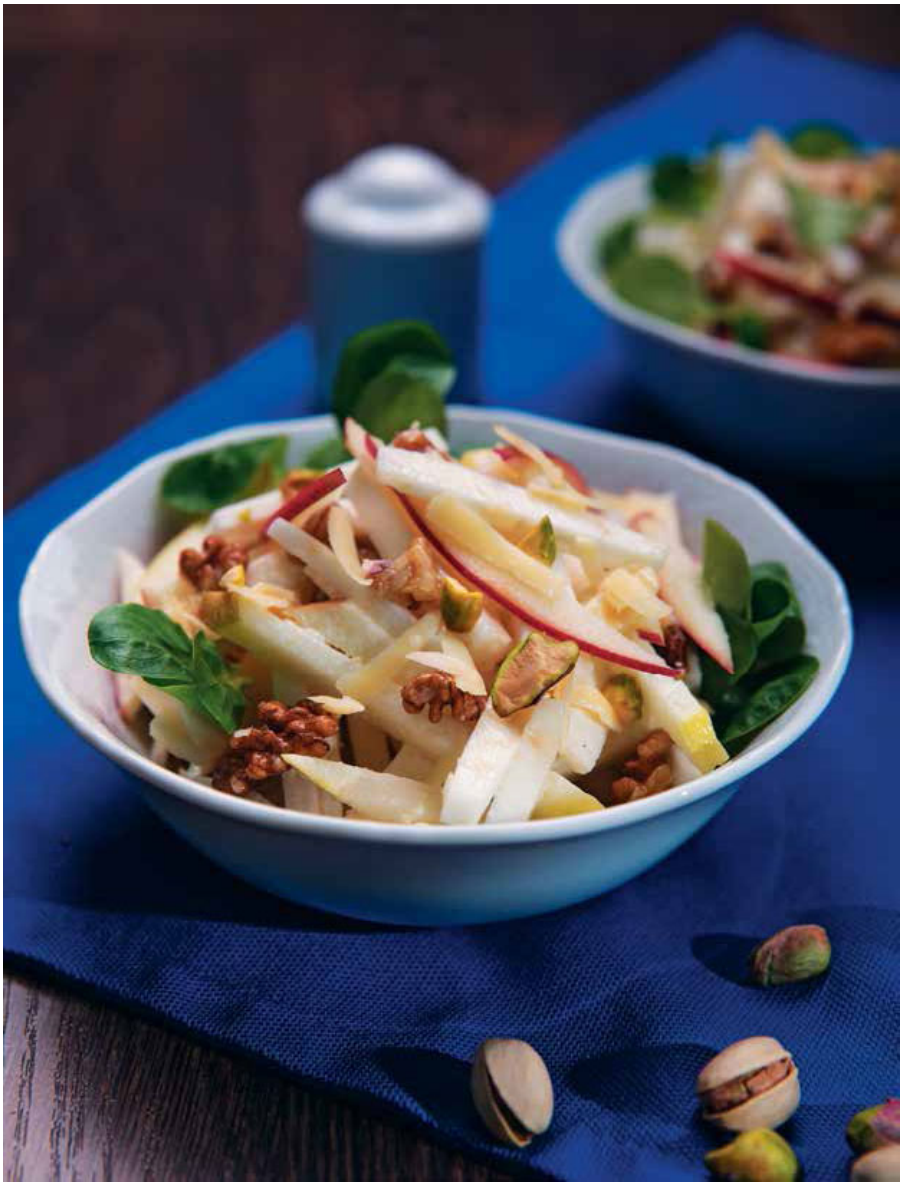
Калорийность: 127 ккал

• Орехи подсушить на сухой сковороде, помешивая, в течение 5–7 минут. Три четверти общего количества крупно порубить, остальные целыми половинками отложить для украшения. Сельдерей вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Листочки можно использовать для украшения.

• Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать очень тонкой соломкой. Сбрызнуть несколькими каплями сока лимона или лайма.

• Приготовить заправку: смешать сливки, майонез, несколько капель лаймового сока. Приправить солью и смесью перцев.

• Заправить ингредиенты салата приготовленной смесью, украсить половинками орехов и подавать.



Ванилин

Искусственный заменитель натуральной ванили. Представляет собой кристаллический порошок, который обладает характерным ароматом, повторяющим природный запах ванили. Используется в основном для ароматизации выпечки и десертов.

Ваниллеростбратен (ванильный ростбиф)

Блюдо классической австрийской, а точнее, венской кухни. Вопреки названию, ваниль в состав ингредиентов этого блюда не входит, зато среди них есть чеснок, который в XIX веке называли «ванилью бедняков». Традиционный гарнир к ваниллеростбратен – жареный картофель.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

3 луковицы
70 мл растительного масла
4 куска говядины по 170–200 г
9 зубчиков чеснока
1 ч. л. крахмала
80 г сливочного масла
1 стакан мясного бульона или воды
1 ч. л. ржаной муки
жареный картофель для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 254 ккал

• Лук нарезать кольцами и обжарить на растительном масле, отложить в сторону для подачи.

• Мясо немного отбить молотком. Натереть солью, перцем и тремя зубчиками чеснока, пропущенными через пресс.

• С одной стороны мясо обвалять в крахмале. Быстро обжарить крахмальной стороной вниз на масле, оставшемся после обжарки лука, до румяной корочки. Готовое мясо снять со сковороды.

• В сковороду добавить сливочное масло и нарезанные лепестками 6 зубчиков чеснока. Залить бульоном и уложить куски мяса крахмальной стороной вверх. Тушить под крышкой 20–25 минут.

• Снова достать мясо из сковороды, а в оставшийся чесночный бульон вмешать немного ржаной муки для загущения соуса.

• Подавать горячим, с жареным картофелем.

Ваниль

Одна из самых востребованных и дорогих пряностей на мировом рынке. Представляет собой плоды (стручки) лиан семейства Орхидных. Выращивается во многих странах в тропических и субтропических регионах земного шара. Основное количество ванили производит Мадагаскар, также среди крупнейших производителей Индонезия и Китай.

Ваниль, как и многие другие растения, была завезена из Южной Америки, где она с древности высоко ценилась, её стручки даже использовались вместо денег, а во время правления императора Монтесумы ацтеки именно ванилью платили налоги. В Европе ваниль известна с XVI века.

Стручки ванильной лианы срывают незрелыми и не имеющими запаха. Знаменитый аромат ванили появляется лишь тогда, когда стручки сначала помещают на 20 секунд в горячую воду (80–85 °C), затем в течение недели ферментируют в шерстяных одеялах при температуре 60 °C.

В международной торговле принято различать восемь сортов ванили, учитывающих все сочетания её естественных и приобретённых качеств (изысканная длинная, прекрасная длинная, достаточно прекрасная, хорошая, прекрасная короткая и др.).

Ваниль используется в кондитерском производстве, при изготовлении сладкой выпечки. Так как это дорогостоящая пряность, её часто заменяют искусственными аналогами – ванилином, ванильным сахаром или ванильной эссенцией. Однако в ресторанных блюдах высокого качества используется только натуральная ваниль.

Как хранить

Стручки ванили быстро утрачивают аромат, поэтому хранить их нужно в плотно укупоренных ёмкостях – как правило, стручки ванили продаются как раз в герметичной упаковке. Открытую ваниль нужно сразу использовать.

Подготовка

Перед тем как добавить ваниль в блюдо, её стручок разрезают вдоль пополам и выскребают мякоть, состоящую из множества мельчайших семян. Так как ваниль на вкус горчит, её обычно смешивают с сахаром или сахарной пудрой.

Ванильное мороженое

На 4 порции
Время приготовления: 25 мин + замораживание

1 л сливок 33 % жирности
2 стручка ванили
8 яичных желтков
170 г сахарной пудры или очень мелкого сахара

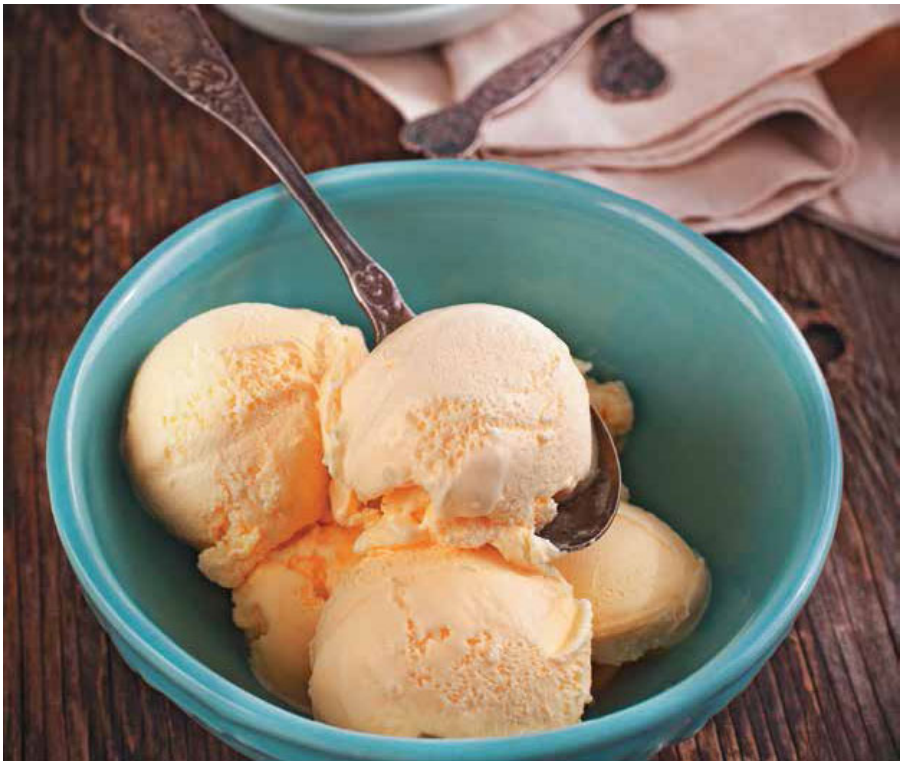
Калорийность: 200 ккал

• В кастрюлю с толстым дном налить сливки, добавить в них семена и разрезанные стручки ванили. Подогреть, но ни в коем случае не доводить до кипения.

• Взбивать желтки с сахаром, пока масса не станет светлой и довольно плотной (с помощью миксера – 6–8 минут).

• Добавить немного тёплых сливок. Перемешать. Затем влить оставшиеся сливки и снова как следует перемешать, чтобы масса получилась однородной. На очень слабом огне довести массу до кипения, постоянно помешивая. Как только она загустеет, тут же снять её с огня.

• Вылить в пластиковый контейнер, охладить и поставить в морозилку на 6–8 часов. Энергично перемешивать мороженое каждый час деревянной ложкой, чтобы оно получилось однородным и рыхлым (или использовать электрическую мороженицу, готовить по инструкции к устройству).



Ванильный десерт с вишнёвым конфитюром

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин + охлаждение

15 г желатина в гранулах
2 яичных желтка
90 г сахара
250 мл молока
1 стручок ванили
300 г жирной сметаны
100 г вишнёвого конфитюра

Калорийность: 145 ккал

• Замочить желатин в небольшом количестве холодной воды и оставить до набухания.

• Яичные желтки растереть добела с сахаром. Молоко подогреть до тёплого состояния. Влить молоко в желтковую смесь и перемешать.

• Поместить молочную массу на водяную баню и прогревать,

помешивая, до загустения.

• Разрезать стручок ванили и выскрести семена. Вмешать ваниль в загустевшую смесь вместе с набухшим желатином. Перемешивать до растворения желатина. Снять с водяной бани.

• Смешать приготовленную массу со сметаной, разлить по креманкам и поместить в холодильник для застывания.

• Перед подачей дополнить каждый десерт парой ложек конфитюра.

Ванильный милкшейк

На 2 порции
Время приготовления: 5 мин

0,5 стручка ванили
300 г сливочного мороженого
300 мл молока
ягоды для украшения (по желанию)

Калорийность: 99 ккал

• Разрезать половину стручка ванили и выскрести семена.

• Поместить в чашу блендера мороженое, влить молоко и добавить ваниль. Взбить на высокой скорости до однородности (около 2 минут).

• Перелить в высокие стаканы, по желанию украсить ягодами и сразу подавать

Ванильный сахар

Сахар с ароматом ванили, используемый для ароматизации блюд. Наиболее активно применяется в хлебобулочной и кондитерской промышленности, идеально подходит для использования в домашних условиях. Технология изготовления ванильного сахара проста: обычный сахарный песок перетирается в пудру, после чего в порошкообразную массу вводятся стручки ванили, ванильный экстракт или ванилин – первый ингредиент является самым дорогим, так как полностью натурален. Такой ванильный сахар высочайшего качества легко приготовить самому: насыпать в стеклянную банку мелкий сахарный песок и воткнуть разломанный пополам стручок натуральной ванили. Плотно закрыть банку крышкой и убрать в прохладное место. Через несколько дней сахар приобретёт выраженный ванильный аромат.

Ванильный экстракт

Спиртовая настойка стручков ванили. По количеству ванили в спирте различается несколько степеней экстракта. Так, если на 1 л экстракта добавлено 100 г ванильных стручков и не менее 35 % спирта, то его называют однократным. Именно его обычно используют для домашней выпечки. Бывают 2– и 3-кратные экстракты (на 1 л 35 %-ного спиртового раствора берётся, соответственно, 200 и 300 г ванили), они называются эссенциями и используются профессиональными кондитерами и пекарями. Чтобы самостоятельно приготовить ванильный экстракт, опустите в стеклянную бутылку несколько стручков натуральной ванили и залейте их качественной водкой. Дайте настояться в тёмном прохладном месте. Храниться такой экстракт может неограниченно долго.

Варенец

Кисломолочный напиток, в основе которого не свежее, а топлёное молоко. В отличие от ряженки, в качестве закваски в варенце используют сливки. Настоящий варенец имеет кремовый оттенок цвета. В старину варенец готовили в русской печи. Горшок со свежим молоком оставляли в ней на всю ночь, а утром добавляли в густое томлёное молоко кислые сливки и оставляли ещё на несколько часов в тёплом месте. Похожие молочные продукты есть в грузинской кухне – мацони, в армянской – мацун и в тюркской – катык.

На 4 порции
Время приготовления: 22 часа

2 л молока
200 мл кислых сливок или сметаны

Калорийность: 50 ккал

• Разогреть духовку до 150 °С. Молоко налить в глиняную огнеупорную ёмкость и поставить в духовку, не закрывая сосуд. Дверцу духовки оставить чуть приоткрытой, чтобы избежать закипания молока.

• После нескольких часов томления молоко испарится на треть, а на его поверхности появится коричневая плёнка, её нужно аккуратно притопить ко дну ложкой. Проделать это 4–6 раз.

• Когда останется половина первоначального объёма молока, убавить температуру духовки до 60 °С и оставить ещё на 4 часа.

• Остудить топлёное молоко до 40 °С и добавить закваску. Тщательно перемешать. Укутать посуду с варенцом, поставить в тёплое место на 15 часов. После этого варенец хранить в холодильнике.

Вареники

Блюдо славянской кухни, наиболее распространённое на юге России и на Украине. По технологии приготовления вареники похожи на русские пельмени. Они изготавливаются из пресного теста с различными начинками (мясными, овощными, фруктовыми, творожными) и отвариваются в кипящей воде. Подаются с растопленным маслом или сметаной.

Так называемые «ленивые» вареники готовятся проще: начинка смешивается с мукой, получаются клёцки, которые затем отвариваются, как обычные вареники.

Вареники с мясом

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

500 г домашнего фарша (из свинины и говядины)
1 средняя луковица
500 г пшеничной муки
1 стакан ледяной воды
1 яйцо
2 ст. л. растопленного сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 232 ккал

• Фарш потушить на сковороде в небольшом количестве воды в течение 10–15 минут.

• Лук очистить, мелко нарубить, добавить к фаршу, посолить и поперчить по вкусу. Тушить до готовности, пока не выпарится жидкость, около 12–15 минут. Охладить.

• Муку просеять на стол горкой, сделать углубление, влить в него воду и разбить яйцо, замесить гладкое пресное тесто.

• На присыпанном мукой столе раскатать тесто в пласт толщиной 1–2 мм, формочкой вырезать кружки диаметром 5–7 см. В середину каждого положить фарш, края аккуратно защипать, чтобы получился полукруглый вареник.

• В широкой кастрюле вскипятить воду, подсолить и опустить в неё вареники. Варить 10–15 минут после всплытия.

• Достать готовые вареники шумовкой, выложить в миску, полить растопленным сливочным маслом и подавать к столу горячими.

Вареники с вишней

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

700 г пшеничной муки
1 яйцо
1 стакан ледяной воды

600 г вишни
1 стакан сахара
100 мл сметаны
соль по вкусу

Калорийность: 191 ккал

• Муку просеять на стол горкой, в центре сделать углубление, влить в него воду и вбить яйцо, замесить гладкое пресное тесто.

• На присыпанном мукой столе раскатать тесто в пласт толщиной 1–2 мм, формочкой вырезать кружки диаметром 5–7 см.

• Вишню вымыть, удалить косточки, смешать с сахаром.

• В середину каждого кружка теста положить несколько вишен, края аккуратно и плотно защипать, чтобы получился полукруглый вареник.

• В широкой кастрюле вскипятить воду, чуть подсолить и опустить в неё вареники. Варить 5–7 минут до всплытия.

• Достать готовые вареники шумовкой, выложить в миску, полить сметаной и подавать к столу горячими.

Ленивые вареники с творогом

На 2 порции
Время приготовления: 25 мин

200 г творога
1 яйцо
1 ст. л. с горкой пшеничной муки
1 ч. л. сахарного песка

100 мл сметаны
соль по вкусу

Калорийность: 179 ккал

• Творог протереть через сито, смешать с яйцом и мукой, добавить сахар.

• Воду в широкой кастрюле довести до кипения, чуть подсолить.

• Из творожной массы ложкой формировать небольшие шарики и аккуратно, по одному, опускать их в кипяток. Варить до всплытия около 5 минут.

• Готовые вареники достать шумовкой, выложить в глубокую миску, полить сметаной и подавать к столу горячими.

Варенье

Традиционный десерт во многих национальных кухнях мира, для приготовления которого используются свежие фрукты и ягоды, реже грецкие орехи, овощи, лепестки розы, шишки и пр. Растительное сырьё варится на слабом огне с добавлением большого количества сахара, который при хранении играет роль консерванта. При варке варенья важно соблюсти правильную консистенцию: чтобы входящие в него ингредиенты сохраняли свою первоначальную форму, а само варенье имело неоднородную текстуру, состоящую из сиропа и кусочков фруктов или ягод (аналогичные однородные десерты – это джем, конфитюр, повидло). Мелкие плоды варятся целиком, крупные режутся на кусочки.

Варенье подают как самостоятельный десерт к чаю или добавляют в начинки для пирогов, пирожных и тортов. В русской кухне традиционно варенье выступает в качестве сладкого соуса к блинам, сырникам, оладьям и творогу.

Варенье клубничное

Время приготовления: 40 мин + подготовка

2,5 кг клубники
2,2 кг сахара

Калорийность: 285 ккал

• Ягоды промыть, удалить плодоножки и засыпать сахаром. Оставить на 4–12 часов в прохладном месте, чтобы выделился сок.

• Поместить посуду на слабый огонь и, хорошо помешивая, довести до кипения, проварить 5–7 минут, после чего снять с огня и охладить.

• Повторить процедуру ещё раз: снова довести до кипения и варить 7–10 минут.

• Снять варенье с огня и разлить по банкам. Банки сразу закатать.

Варенье малиновое

Время приготовления: 1 час + подготовка

1 кг малины
1,2 кг сахара

Калорийность: 271 ккал

• Ягоды малины перебрать и залить подсоленной водой (это необходимо для того, чтобы удалить малинового жучка и его личинки). Через 10 минут воду слить и опять промыть малину.

• Ягоды высыпать в подготовленную посуду и засыпать 500 г сахара, после чего поместить в прохладное место и оставить на 5 часов.

• Через указанное время малиновый сок следует слить в отдельную посуду, добавить сахар и сварить сироп.

• Получившимся сиропом залить ягоды и на слабом огне трижды довести их до кипения. При этом нужно постоянно снимать с варенья пену.

• Готовое горячее варенье разлить по банкам и закатать.

Варка

Один из самых распространённых способов приготовления продуктов – с помощью их отваривания в кипящей воде. Простота этого способа связана с тем, что для него годится любой источник нагрева и практически любая посуда. Отварные продукты подходят для детского и диетического меню, так как содержат минимум жиров. Однако у этого способа готовки есть и важный недостаток: продукты в процессе варки теряют много полезных веществ, особенно витаминов.

См. также Варка на пару.

Время варки основных продуктов

Наименование продукта	Время варки, мин
Баранина	90–120
Белокочанная капуста (шинкованная)	10–15
Брокколи	5–7
Брюссельская капуста	5–7
Говядина	60–90
Горох свежий	15–20
Горох сухой дроблёный	45–60
Гречневая крупа	15–20
Грибы лесные	20–30
Грибы сушёные	90–120
Гусь (кусками)	120–180
Зелёная фасоль	10–12
Индейка (кусками)	60–90
Кальмары	2–4
Капуста свежая	7–12

Картофель (в мундире)	25–30
Картофель (нарезанный)	15–20
Креветки розовые	1–2
Креветки серые (сырые)	7–10
Кролик (кусками)	35–40
Кукуруза (в початках)	30–40
Курица (целиком)	40–50
Курица (кусками)	30–35
Лосось	10–15
Лук-порей	15
Лук репчатый	15–25
Манная крупа	1–2
Морковь молодая	20–25
Морковь старая	45–60
Овсяные хлопья	2–3
Осётр	60–120
Осьминоги	20–25
Перловая крупа	50–90
Печень	18–25
Пшено	25–30
Раки	12–15

Ревень	5–10
Рис	15–20
Свёкла (целиком)	40–90
Свёкла (нарезанная)	40–45
Свинина	90–120
Спаржа	10–15
Телятина	60–90
Треска (кусками)	15–20
Тыква	8–12
Утка (целиком)	90
Фасоль сушёная	90–150
Фасоль зелёная	5–10
Фрукты свежие	5–10
Фрукты сухие	25–30
Цветная капуста	8–10
Чечевица	20–40
Шампиньоны	5
Шпинат	3–5
Щавель	1–2
Щука	20–25
Язык говяжий	120–180
Яйца всмятку	1–1,5
Яйца «в мешочек»	2,5–3,5
Яйца вкрутую	8–10

Полезные советы

• Чем крупнее нарезаны овощи, тем меньше питательных веществ они теряют при варке.

• Чтобы зелёный цвет овощей (зелёной фасоли, зелёного горошка, шпината, брюссельской капусты и др.) не изменился при варке, их следует недолго варить в большом количестве воды (3–4 л на 1 кг) в открытой посуде на сильном огне.

• Овощи следует варить в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды). Исключение составляют свёкла и гороховые стручки, которые при варке в солёной воде приобретают неприятный вкус.

• Для салатов и винегретов картофель, свёклу и морковь лучше варить в кожуре, а чистить ещё тёплыми.

• Мясо и кости для варки бульонов рекомендуется закладывать в холодную воду, тогда все питательные вещества из мяса переходят в бульон.

• Специи (лавровый лист, перец горошком) кладите в суп за 5–10 минут до окончания варки.

• Супы, особенно овощные, следует варить при слабом кипении: если суп кипит сильно, то вместе с паром улетучивается аромат овощей, а сами овощи быстро разваривaются.

• Для ускорения варки мяса и птицы в воду или бульон можно влить стопку водки.

• Отварное мясо будет сочным, если его положить в небольшое количество кипящей воды, куда добавлена ложка оливкового или растительного масла, довести до кипения на сильном огне, а затем варить под закрытой крышкой на минимальном огне.

• Мясо будет гораздо вкуснее, если сварить его не в воде, а в овощном отваре.

• Варить рыбу в сильно кипящей воде не рекомендуется, так как она в этом случае разваливается.

• Если рыба при варке начинает крошиться, нужно влить в воду немного огуречного рассола. Куски останутся целыми, а рыба будет ароматнее.

• При варке рыбы соли следует добавлять немного больше, чем при варке мяса или овощей.

• Если в воду, в которой варится рыба, добавить немного молока, сильный рыбный запах исчезнет, а рыба станет вкуснее.

• Чтобы яйца во время варки не растрескались, следует положить их в кастрюлю с холодной водой и варить на среднем, а

не сильном огне.

• При варке картофеля в подкислённой воде он становится твёрдым и не разваривается. Поэтому при варке щей, например, квашеную капусту нужно потушить отдельно и добавить в суп, когда картофель уже почти сварится.

• При варке кожица картофеля не лопнет, если в воду добавить несколько капель уксуса.

• Картофель рекомендуется варить на слабом огне, чтобы крахмал набухал равномерно. При варке на сильном огне картофель разваривается снаружи, а внутри остается сырым.

• При варке молочных каш солить молоко следует перед закладкой крупы.

• Крупу при варке каши засыпают в кипящую жидкость, благодаря чему каша не подгорает.

• Рис сварится быстрее, если не размешивать его, а время от времени встряхивать кастрюлю.

• Паста для гарнира будет вкуснее, если отварить её в мясном, курином или овощном бульоне.

Варка на пару

Приготовление продуктов с помощью горячего пара в специальной посуде (о пароварках различных конструкций см. *Пароварка*). На дно пароварки наливают воду, а сами продукты помещают на специальную решётку, установленную выше уровня воды. По мере нагревания вода начинает испаряться, и горячий пар постепенно доводит продукты до готовности. При варке на пару сохраняется максимальное количество полезных веществ и витаминов, так как продукты готовятся при температуре ниже, чем при варке в кипящей воде, к тому же без добавления жиров, поэтому такой способ приготовления особенно рекомендуется для питания тех, кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта и вынужден соблюдать диету. Варка на пару используется при приготовлении паровых котлет, овощей, мяса и других блюд.

Бамбуковая пароварка

Паровые котлеты

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

50 г белого хлеба
2 ст. л. молока

400 г куриного филе, телятины или говядины
0,5 маленькой луковицы
40 г твёрдого сыра
соль и перец по вкусу

Калорийность:
куриные – 92 ккал
из говядины – 178 ккал
из телятины – 170 ккал

• Белый хлеб без корок замочить в молоке.

• Мясо вместе с луком пропустить через мясорубку дважды.

• Сыр натереть на мелкой тёрке и добавить в фарш вместе с отжатым хлебом. Посолить и поперчить по вкусу, хорошо вымешать.

• Смазать дно пароварки, на которое будут выкладываться котлеты, растительным маслом. Смоченными в воде руками формовать из фарша котлеты и выкладывать в пароварку. Готовить на пару около 30 минут.

• Подавать котлеты горячими с отварными овощами или рассыпчатым рисом.

Варшавские пирожки с творогом

Традиционная выпечка в польской кухне.

На 6 порций
Время приготовления: 2 часа

2 стакан пшеничной муки
2 стакана молока
2 ст. л. сухих дрожжей
7 яиц
2 ст. л. растительного масла
400 г творога
2 ст. л. сливочного масла
соль по вкусу

Калорийность: 295 ккал

• Просеять муку, половину смешать с тёплым молоком, добавить дрожжи и 5 яиц. Замесить тесто. Оставить его в тёплом месте на 40 минут.

• Влить в тесто растительное масло и хорошо перемешать, чтобы избавиться от комков. Посолить по вкусу и опять убрать в тёплое место на 25–30 минут.

• Приготовить начинку: протёртый через сито творог смешать с оставшимися яйцами и сливочным маслом. Хорошо перемешать.

• Бумагу для выпечки разрезать на прямоугольники размером 12 × 6 см и смазать каждый кусочек растительным маслом. Затем выложить на куски бумаги тесто и хорошо разровнять.

• В середину каждого прямоугольника выложить немного начинки, затем соединить края бумаги так, чтобы получился пирожок. Уложить пирожки на противень вместе с бумагой.

• Поместить пирожки в духовку и выпекать 25–30 минут при температуре 190–200 °С. Перед подачей освободить от бумаги.

Варя

Традиционный украинский салат из свёклы и фасоли, который едят во время поста. Блюдо отличается низкой калорийностью, но при этом оно сытное и полезное.

Варя гуцульская

На 5 порций
Время приготовления: 1 час + замачивание

3 свёклы небольшого размера
300 г белой фасоли или 1 банка консервированной
300 г чернослива
растительное масло
соль и перец по вкусу

Калорийность: 126 ккал

• Отварить свёклу до готовности, затем очистить и мелко нарезать.

• Фасоль замочить в холодной воде на 6–8 часов, затем отварить до готовности, откинуть на дуршлаг и остудить. Если используется консервированная фасоль, отваривать её не нужно, лишь слить жидкость.

• Чернослив хорошо промыть и залить кипятком на 15–20 минут. После обсушить и мелко нарезать.

• Смешать свёклу, фасоль и чернослив. Заправить растительным маслом, посолить и поперчить по вкусу.

Васаби

Васаби (эвтрема японская) – вид многолетних растений семейства Капустные. Васаби называют также «японским хреном», хотя эти растения относятся к разным семействам. Его широко используют в японской кухне в качестве приправы. Культивировать васаби начали в X веке, до этого его собирали на берегах горных рек. Васаби – богатый источник антиоксидантов, он обладает антибактериальными свойствами, поэтому его рекомендуется употреблять с сырой рыбой, чтобы предотвратить отравление. В пищу используют не только корневище растения, но и его листья и стебли, которые обжаривают в кляре-темпуре.

Свежий васаби готовят вручную по особой технологии, натирая корень с помощью тёрки из кожи акулы, эта приправа довольно дорогая. Чаще используется более простой и экономичный способ: корень растения измельчается и высушивается, а затем смешивается с водой, чтобы получилась густая паста, и подаётся в качестве приправы к горячим и холодным блюдам японской кухни. Иногда васаби добавляют в соевый соус для остроты.

Острые орешки с васаби

Время приготовления: 15 мин

1 ч. л. пасты васаби
1 ст. л. соевого соуса
0,5 ч. л. мёда
1 стакан очищенного фундука или миндаля

Калорийность: 690 ккал

• Васаби смешать с соевым соусом, добавить мёд.

• Орехи полить приготовленной смесью, перемешать и выложить на противень.

• Запекать в духовке 10 минут при температуре 200 °С.

• Перед подачей дать остыть.

Василёк

Сорное луговое растение семейства Астровые с синими цветами. Для кулинарных целей применяют листья, цветки и семена растения. Чаще всего цветки василька входят в состав сухих чайных смесей. Также их добавляют в соусы, подливы, первые и вторые блюда. Измельчённые семена васильков подходят для мясных и рыбных соусов, а листья используют в рецептах колбас, консервов и паштетов, поскольку они придают специфический привкус лимона, гвоздики и мяты. Приправа из семян василька готовится следующим образом: сначала семена следует хорошо высушить, после чего тщательно перемолоть в кофемолке. Хранить приправу нужно в плотно закрытой посуде.

Ватель, Франсуа

Урождённый Фриц Карл Ватель (1631–1671). Метрдотель и повар швейцарского происхождения, нёсший службу сначала у Николя Фуке, а затем у принца Конде. Ватель отличался необыкновенным рвением во всём, что касалось вопросов поварского искусства. Опасаясь, что на стол принца Конде и его высоких гостей не попадёт не доставленная вовремя свежая рыба, он покончил с собой. С тех пор его имя стало нарицательным для обозначения поваров, для которых искусство кулинарии – истинное призвание.

В 2000 году на экраны вышел художественный фильм «Ватель», повествующий о последних днях жизни повара, где главную роль сыграл Жерар Депардье.

Жерар Депардье в роли Вателя

Ватерзой

(от нидерл. *waterzooi: water* – вода и *zooien* – варить)

Бельгийская похлёбка из рыбы (или курицы) и овощей, традиционная для кухни Фландрии (фламандского региона Бельгии). В старину это был всего лишь горячий бульон, в котором отваривали речную рыбу – плотву, угря, карасей, судака, форель. Насыщенный рыбный бульон заваривался хлебом, позднее его сменили более изысканные яичные желтки со сливками. Постепенно рыбы в местных реках стало меньше. То ли её вытеснили суда, по каналам проходящие в море, то ли загрязнение, но из-за этого ватерзой часто стали варить с курицей вместо рыбы. Со временем рецепт видоизменялся, например, в него вошёл шафран. В наши дни ватерзой по-прежнему – любимейшее блюдо бельгийцев. Холодным зимним вечером ничто не может сравниться с этой сытной и вкусной похлёбкой из загущённого бульона с овощами, рыбой или курицей.

На 2–3 порции
Время приготовления: 40 мин

корень сельдерея (в 2 раза меньше моркови)
1 морковь
1 картофелина
10 см белого стебля лука-порея
1 ст. л. топлёного масла
1,5 стакана рыбного бульона
1 лавровый лист
3–4 горошины чёрного перца
400 г филе речной или морской рыбы
1 яичный желток
1 стакан сливок 22 % жирности
пучок петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 45 ккал

• Все овощи промыть и очистить. Сельдерей и морковь нарезать соломкой, картофель – брусочками, лук-порей – полукольцами.

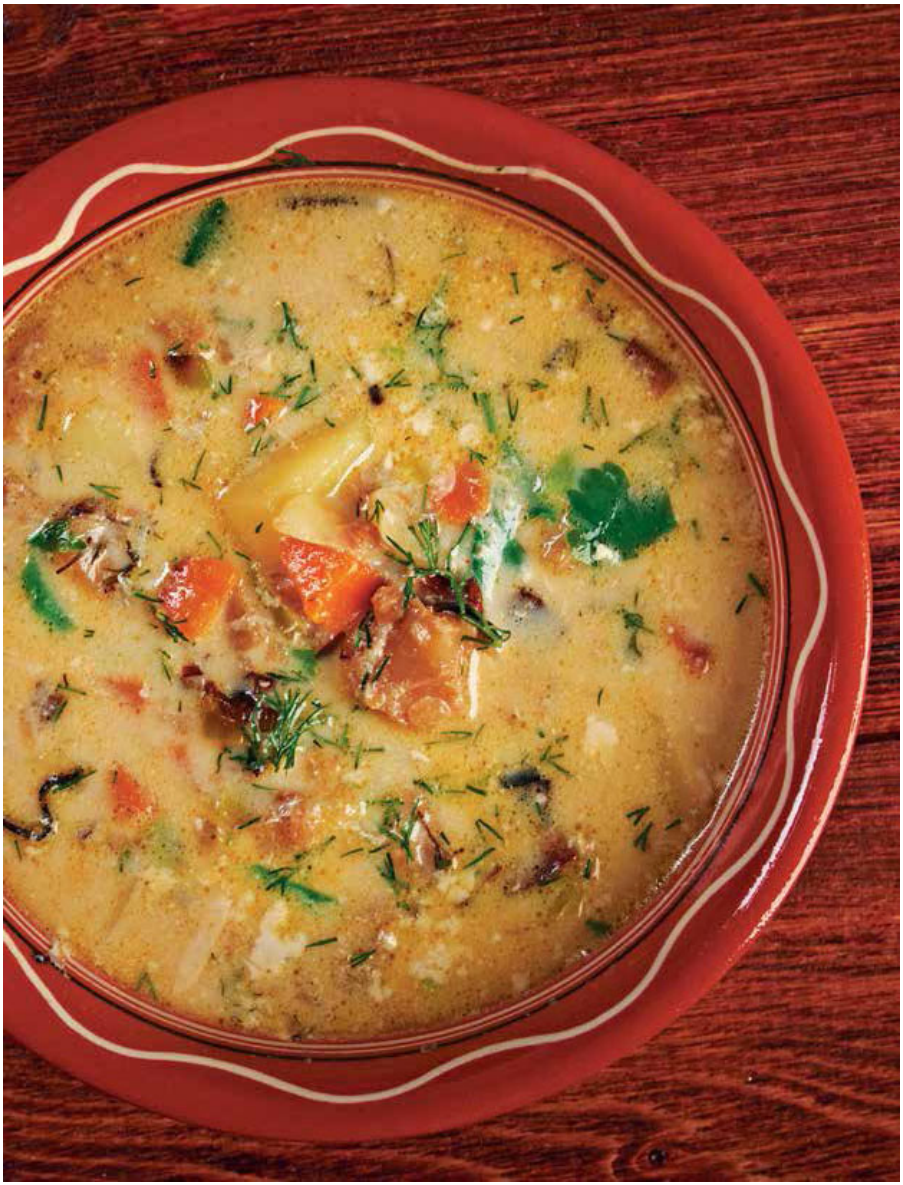
• Лук спассеровать в кастрюле с тяжёлым дном в масле, чтобы он стал мягким, добавить морковь и сельдерей. Пассеровать на слабом огне 10 минут.

• Влить бульон, добавить нарезанный картофель и довести до кипения. Затем добавить лавровый лист и перец горошком, варить на среднем огне 15 минут.

• Положить в бульон подготовленную (выпотрошенную, промытую и нарезанную на крупные куски) рыбу, довести до кипения и готовить ещё 7–10 минут. Затем извлечь рыбу и снять филе с костей. Удалить из бульона лавровый лист.

• Желток смешать со сливками, добавить немного бульона и перемешать. Приготовленную смесь влить в бульон, посолить и поперчить по вкусу.

• Добавить в суп рыбу, мелко нарезанную петрушку и подогреть, но не доводить до кипения. Подавать к столу, украсив зеленью.



Ватрушка

Хлебобулочное изделие, традиционное для русской, украинской и древнеславянской кухни. Ватрушка представляет собой круглую открытую лепёшку, защипанную с краёв, с разного рода начинкой. Чаще всего в качестве начинки используются творог, варенье или повидло, реже – картофельное пюре. Ватрушки готовят из дрожжевого, сдобного или пресного теста. По одной версии название «ватрушка» произошло от слова «ватра», в древности означавшего «очаг», «огонь», а по другой – от слова творог («творожка», которое затем трансформировалось в «ватрушка»). На Руси ватрушками одаривали соседей в дни праздника Ивана Купалы и Егория Вешнего (Юрьев день), когда по весне в поле впервые выгоняли скот.

Ватрушки с творогом

На 5–6 порций
Время приготовления: 2 часа

Для теста
50 мл молока
5 г свежих дрожжей
1 яйцо
2 ст. л. сахара
1 стакан пшеничной муки
1 ст. л. сливочного масла
0,5 ч. л. соли
1–2 ст. л. растительного масла для смазывания противня
1 яйцо для смазывания ватрушек
Для начинки
100 г творога
0,5 яйца
1 ст. л. сахара
1 ч. л. мёда
0,5 ч. л. пшеничной муки
50 г изюма
щепотка ванильного сахара
щепотка соли

Калорийность: 306 ккал

• В тёплом молоке развести дрожжи, затем в смесь добавить яйцо, сахар и соль. Муку просеять через сито и добавить к молочной смеси. Хорошо перемешать, чтобы не осталось комков.

• Растопить сливочное масло, добавить в тесто. Тщательно перемешать, накрыть пищевой плёнкой и убрать в тёплое место. Когда тесто поднимется, обмять и снова убрать в тепло.

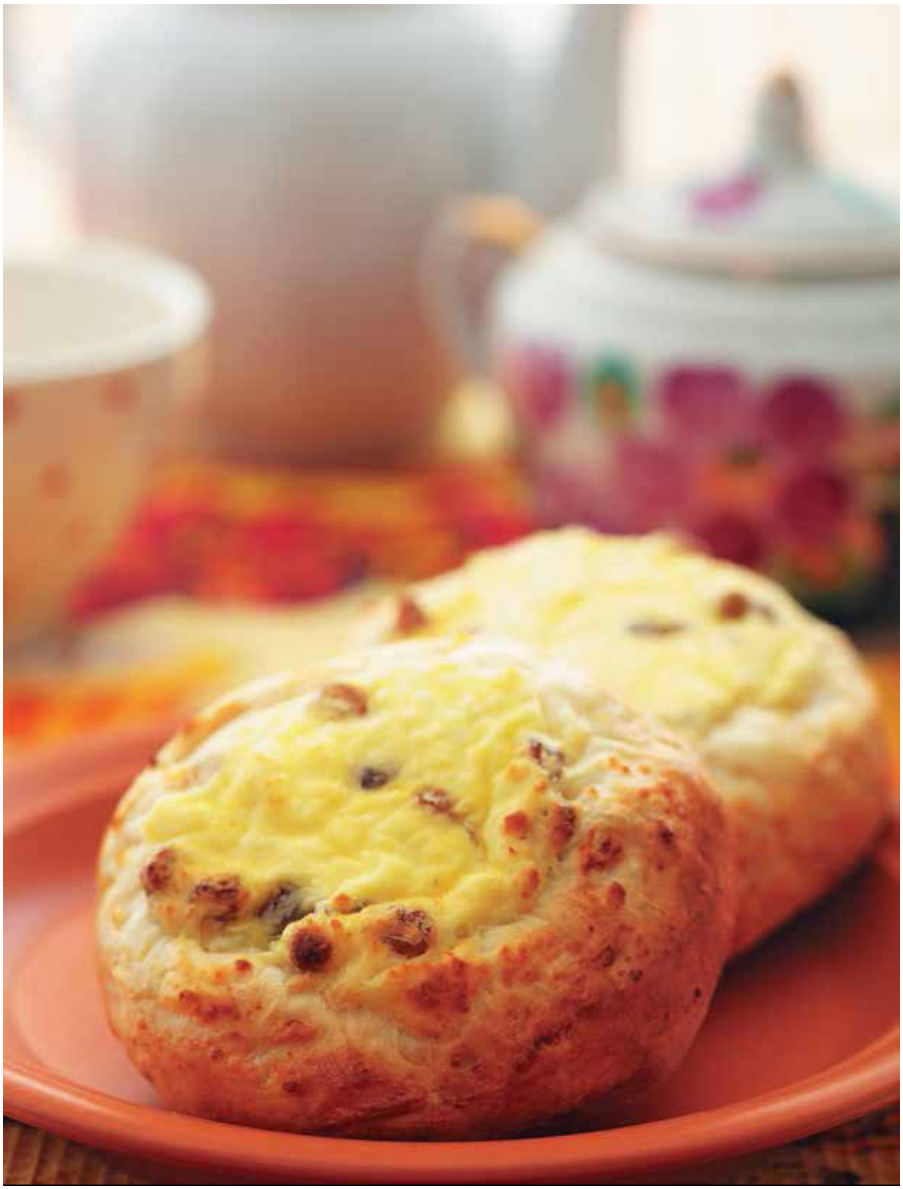
• Приготовить начинку: творог растереть с яйцом, сахаром и мёдом, добавить муку и ванильный сахар. Изюм перебрать и замочить в тёплой воде на 1 час. Затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Добавить в начинку, тщательно перемешать.

• Достать тесто, обмять его ещё раз. Посыпать стол мукой, тесто раскатать в жгут толщиной 5–6 см, разрезать на равные кусочки и скатать из них шарики.

• Смазать противень маслом. Шарики из теста выложить на противень на расстоянии 5 см друг от друга. С помощью деревянного пестика сделать в них углубления.

• В углубления выложить начинку. Затем накрыть противень пищевой плёнкой и оставить на 30 минут для расстойки. После этого снять плёнку и смазать ватрушки взбитым яйцом.

• Поместить в предварительно разогретую духовку и выпекать 8–10 минут при температуре 230–240 °C.



Вафельница

Устройство для приготовления вафель. Состоит из двух жарочных плит, соединённых между собой шарниром. Жарочные плиты изготавливаются из металла, поэтому быстро нагреваются и обеспечивают нужную температуру для выпекания теста. В прошлом нагревание вафельницы осуществлялось на открытом огне или в печи. Нагрев в современных вафельницах происходит за счет электрического тока. Некоторые модели оснащены терморегулятором для отслеживания температуры нагревания жарочных плит. Кроме того, в вафельницу может быть встроен таймер и индикатор, позволяющий определять, что прибор достаточно прогрелся для выпекания.

Рецепт вафель в вафельнице см. далее, в статье Вафли.

Вафельный торт

Торт, в котором вместо традиционных коржей из теста используются вафли. Вафли для торта можно испечь самостоятельно или приобрести готовые.

Вафельный торт со сгущёнкой

На 6 порций
Время приготовления: 30 мин + пропитка

1 банка варёной сгущёнки
200 г сливочного масла
щепотка ванилина
10–14 готовых вафельных коржей
4 ст. л. сметаны
4 ст. л. сахара
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. какао-порошка

Калорийность: 436 ккал

• Варёную сгущёнку взбить со сливочным маслом и щепоткой ванилина.

• Вафельные коржи смазать полученным кремом, формируя из них торт. Желательно, чтобы слои крема были не слишком толстыми.

• Для приготовления глазури смешать сметану, сахар, сливочное масло и какао-порошок. Поставить посуду со смесью на слабый огонь и прогреть до закипания.

• Приготовленную глазурь остудить и смазать ею торт сверху. Украсить торт вафельной крошкой, разломав для этого один корж.

• Перед подачей дать торту пропитаться в течение минимум 15 минут.

Вафли

Тонкое сухое печенье, как правило, с геометрическим оттиском на поверхности. Название произошло от средненижненемецкого слова *wâfel*, которое означает «соты». Полагают, что этим десертом лакомились ещё древние греки, однако в Средние века позволить их себе могли только богачи. Считается, что вафли в Европе появились не ранее XIII столетия. После изобретения вафельницы в 1869 году лакомство стало более доступным. Автор изобретения – американец Корнелиус Свартхаут, житель штата Нью-Йорк. С тех пор 28 августа американцы отмечают День вафель. Почитают вафли в Голландии, Бельгии, Франции и многих других европейских странах.

Чаще всего вафли подают с сиропом, джемом, вареньем, а тонкие вафли используют как коржи для приготовления тортов. Из тонких вафель также можно скатывать трубочки или конусные рожки для мороженого.

Брюссельские вафли

На 4 порции
Время приготовления: 60 мин

3 яйца
250 г пшеничной муки
0,5 ч. л. соли
3 ст. л. сахарной пудры с ванилью
1,5 ч. л. разрыхлителя теста
250 мл молока
100 г сливочного масла

Калорийность: 323 ккал

• Яичные белки отделить от желтков и взбить их в пену со щепоткой соли.

• Смешать муку, соль, сахарную пудру, разрыхлитель и немного молока. Затем добавить в смесь желтки, перемешать и влить остаток молока.

• Растопить сливочное масло и аккуратно влить в получившуюся массу, перемешать.

• Затем добавить белки и снова перемешать.

• Выпекать вафли в вафельнице партиями до золотистого

цвета.

• Подавать со сгущёнкой, вишнёвым вареньем или взбитыми сливками.

Вашерин

Холодный французский десерт, изготовленный из коржей, выпеченных из безе. Начинкой могут служить взбитые сливки, мороженое и фрукты. Название получил в честь одноимённого французского сливочного сыра.

На 8 порций
Время приготовления: 2,5 часа + замораживание

Для коржей
4 яичных белка
200 г сахара
щепотка соли
Для крема
700 мл жирных сливок
5 яиц
2 ст. л. ванильного сахара
140 г сахарной пудры
Для украшения
200 г смеси свежих малины и голубики
2 ч. л. сахарной пудры

Калорийность: 410 ккал

• Приготовить коржи. Взбить яичные белки с щепоткой соли до пышной пены. Постепенно ввести сахар, продолжая взбивать. Взбить до однородной блестящей массы. Выложить на противни, выстеленные пергаментом, в виде круглых коржей. Подсушить в духовке при 110 °С в течение 2 часов.

• Приготовить крем. Взбить сливки в пышную пену. Разделить яйца на белки и желтки. Отдельно взбить яичные белки в пышную пену.

• Смешать желтки, ванильный сахар и сахарную пудру. Добавить взбитые белки и сливки. Хорошо перемешать крем.

• Выложить форму для торта пергаментом. Положить остывший корж из безе, обильно смазать кремом. Повторить с оставшимися коржами и кремом (сверху должен быть слой крема). Поместить в морозилку на 35–40 минут.

• Достать десерт из морозилки, выложить на поверхность торта ягоды и присыпать сахарной пудрой. Сразу подавать.

Вегетарианство

Система питания, которая запрещает употребление в пищу продуктов животного происхождения, прежде всего мяса. Термин «вегетарианство» происходит от английского слова *vegetable* – овощ, растение. Популярным название стало после того, как в 1847 году в Великобритании было создано Вегетарианское общество, хотя история вегетарианства насчитывает несколько тысячелетий. Эта система питания традиционно была распространена в странах, исповедовавших такие религии, как буддизм, иудаизм, джайнизм. В Индии, например, вегетарианцами по разным подсчетам являются от 20 до 40 % населения. До появления термина «вегетарианство» система питания называлась «индийской» или «пифагорейской». Среди вегетарианцев есть несколько течений, которые отличаются своим отношением к продуктам животного происхождения.

Лакто-ово-вегетарианство. Последователи этой системы питания не употребляют в пищу мясо, рыбу и морепродукты, но могут есть яйца, молоко и мёд, которые, по сути, являются продуктами животного происхождения.

Лакто-вегетарианство подразумевает отказ от мясных продуктов, включая морепродукты, а также от яиц. Последователи системы не отказываются от молока и мёда.

Ово-вегетарианство. Последователи этой системы питания не употребляют мясо и морепродукты, под запретом молоко. Употреблять яйца разрешается, так же как и мёд.

Веганство – жёсткий тип вегетарианства. Веганство подразумевает полный отказ от всех животных продуктов. Разрешено употреблять только продукты растительного происхождения. Иногда веганы могут полакомиться мёдом.

Сыроедение – разновидность вегетарианства, согласно которой в пищу следует употреблять только сырые, не прошедшие термическую обработку, овощи и фрукты.

Фрукторианство подразумевает употребление лишь фруктов и ягод, а также орехов и семян (то есть, в пищу употребляется только то, что растение «отдало», без повреждения самого растения), исключает употребление овощей.

Веджимайт

Национальный австралийский продукт, представляющий собой тёмную пасту, основой которой служит дрожжевой экстракт. Создатель веджимайта – австралиец Сирил Каллистер. В 1922 году он разработал пасту по поручению Фреда Уолкера, главы компании *Fred Walker & Co*. Для изготовления пасты используется пивное сусло, а также различные пищевые добавки. По консистенции веджимайт напоминает арахисовое масло и отличается солёным и горьковатым вкусом, оставляющим специфическое дрожжевое послевкусие. Для любого австралийца эта паста – кулинарная основа основ, самая привычная с детства ежедневная еда: веджимайтом намазывают крекеры и сэндвичи, представляющие собой традиционный австралийский завтрак. Примечательно, что иностранцы, как правило, эту пасту терпеть не могут.

Велюте

Французский соус, который готовят из смеси муки и жира (ру) и бульона. Является одним из четырёх основных соусов, используемых во французской кухне, наряду с такими, как бешамель, аллеманд и эспаньоль. Термин «велюте» ввёл в употребление Мари-Антуан Карем в XIX веке. Традиционно соус подаётся с рыбой или птицей, также может использоваться как основа для других соусов.

Время приготовления: 20 мин

50 г лука
150 г сливочного масла
100 г пшеничной муки
1 л мясного бульона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 79 ккал

• Мелко нашинковать лук и пассеровать его в масле несколько минут до прозрачности.

• Затем добавить к луку муку, пассеровать её некоторое время, но не допускать изменения цвета.

• Влить бульон и хорошо перемешать, чтобы не образовывались комки. Варить соус на слабом огне, постоянно помешивая, до загустения. В процессе варки снимать образующуюся пену.

• Снять с огня и процедить соус через сито. Посолить и поперчить по вкусу.

Венгерская кухня

Венгерская кухня считается одной из самых богатых в мире, а её блюда пользуются популярностью не только в самой стране, но и далеко за её пределами. Она отличается обилием мясных кушаний, в которых часто используются свинина и свиное сало. Девизом венгерских кулинаров и по сей день являются строчки из оперетты Имре Кальмана «Марица»: «Коли мясо, так свинина, коли сало – острый шпик». Рыба и птица также занимают достойное место среди прочих продуктов. Птицу обычно жарят и подают с овощным гарниром и соусом, а из рыбы варят супы. Часто венгерские традиционные блюда сочетают в себе качества первого и второго, представляя собой густые похлёбки. Также очень популярен такой вид горячего, как жаркое, в которое для смягчения вкуса может добавляться сметана.

Мясные блюда, птица и рыба обычно готовятся в сопровождении овощей, среди которых лидирует по популярности, конечно, сладкий перец – паприка, являющийся, по сути, «визитной карточкой» венгерской кухни.

Отдельно стоит отметить венгерские сырокопчёные колбасы (прежде всего, салями) и сосиски, которые изготавливаются по особенной технологии (с добавлением всё той же паприки) и ценятся во всей Европе.

Нельзя обойти вниманием и венгерские вина. Каждый вид

вина рекомендуется употреблять с определённым блюдом, и венгры свято соблюдают эту традицию. Одним из наиболее известных является токайское вино. Именно его король Франции Людовик XIV назвал «королём вин, вином королей».

Среди традиционных десертов – блинчики со сладкой начинкой, разнообразные торты и местный вариант штруделя – ретеш. Самая популярная уличная еда – кюртёшкалач, аналог чешского трдельника, слоёная трубочка, которую запекают над углями.

Венгерские рецепты, как правило, достаточно сложны в исполнении, но благодаря этому каждое блюдо обладает своим неповторимым вкусом.

Важнейшие блюда венгерской кухни (в алфавитном порядке) [1]**:**

Венгерские клёцки – с квашеной капустой, шпиком и салями.

Голубцы – аналогичные русским, но тушённые с паприкой.

Гуляш – говядина или телятина, тушённые с луком, паприкой и картофелем.

Гундель – десертные блинчики с начинкой.

Добош – слоёный торт с шоколадной глазурью.

Кюртёшкалач – традиционная выпечка, аналог чешского трдельника.

Лангош – жаренная во фритюре лепёшка.

Лечо – овощное блюдо на основе паприки.

Палатшинкен – венгерские блины.

Паприкаш – блюдо из светлого мяса, тушённого в сметане, с паприкой.

Пёркёльт – жаркое с луком и паприкой.

Ретеш – рулет из тонкого теста со сладкой начинкой.

Ростбиф «Эстерхази» – обжаренное и потушенное мясо с овощами, сметаной и паприкой.

Токань – тушёная говядина, нарезанная тонкими брусочками.

Турошчуса – лапша с творогом.

Халасле – рыбацкий суп.

Хортобадьский ростбиф – подаётся с клёцками.

Венгерский гуляш

Венгерские клёцки

На 2 порции
Время приготовления: 40 мин

300 г квашеной капусты
1 луковица среднего размера
150 г шпика
2 ст. л. растительного масла
100 г салями
5 ломтиков сухого белого хлеба без корок
3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки
2 яйца
2 стакана молока
6–7 ст. л. пшеничной муки
вода для варки
соль по вкусу

Калорийность: 231 ккал

• Потушить квашеную капусту с добавлением небольшого количества воды в течение 25 минут. Оставить в тепле.

• Очистить луковицу, мелко нарубить. Мелко нарезать шпик. На сковороде подогреть растительное масло, выложить шпик и лук, немного поджарить на среднем огне.

• Салями и хлеб мелко нарезать, добавить к луку и шпику. Через 2–3 минуты всыпать петрушку, перемешать и снять с огня, остудить.

• Взбить яйца, добавить молоко, всыпать муку и вымешать, чтобы в результате получилась тесто консистенции жидкой сметаны.

• Вылить тесто в сковороду со шпиком, колбасой и хлебом, добавить ещё муки, чтобы довести до консистенции крутого теста.

• Вскипятить воду в большой кастрюле, добавить немного соли. Тесто зачерпывать ложкой и выкладывать клёцки в кипяток. Варить 3–4 минуты после всплытия. Затем выложить клёцки в дуршлаг и дать стечь воде.

• Готовые клёцки выложить на тарелки, добавить тушёную капусту и подавать к столу.

notes

Примечания

1

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.